

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено

педагогическим советом

МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В.Соломина»

Протокол №                      от 09.13

Директор «ДЮЦ им. В.Соломина»

  
К.И.Астафьев

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Хоккей»**

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 7 лет

**Автор:**

**Смекалин Владимир Николаевич**

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

## 1. Пояснительная записка.

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности.

Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья и физическому развитию занимающихся; при правильной организации педагогического процесса воспитывает моральные и волевые качества юных спортсменов.

Хоккей пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Хоккей – массовый и оздоровительный вид спорта, командная игра, в которой каждый обучающийся выстраивает собственный тип деятельности и стиль поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных тренировок.

Отсутствие специального отбора детей в объединение предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков, важно развить эти способности, желание заниматься спортом. Таким образом, основными критериями привлечения детей в объединение «Хоккей» являются показатели здоровья и противопоказания. При проведении занятий учитываются возраст и индивидуальные особенности детей.

Набор в группы осуществляется с 7 лет, программа рассчитана на 7 лет обучения.

Формы занятий: игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, показ и наблюдение.

Формы контроля полученных знаний: контрольные упражнения, тестирование, нормативные требования, соревнования.

По данной программе занимаются группы с 1 по 7 год обучения с нагрузкой:

- 1 год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа за учебный год;
- 2 год обучения – 6 часов в неделю – 216 часов за учебный год;
- 3-4 год обучения – 9 часов в неделю – 324 часа за учебный год;
- 5-7 год обучения – 9 часов в неделю – 324 часа за учебный год.

## 2. Характеристика программы.

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 05. 01. 96г. Закона Пермской области « Об образовании в Пермской области» №1641-282 от 12. 09. 2001г. Областным законом «О защите прав ребёнка» от 23. 10. 95г. №28-03. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 07. 03. 95г.

Программа – адаптированная, создана на основе типовой программы для обучения в СДЮШОР. При разработке программы были учтены: климатические особенности Урала, практические рекомендации по возрастной физиологии детей и педагогике, гигиене и психологии, возможности материальной базы. Занятие в секции хоккея в системе дополнительного образования не делают акцент на достижение высоких результатов детей, а способствуют укреплению здоровья и физическому развитию молодого организма. Программа составлена для работы с детскими спортивными клубами по месту жительства, рассчитана на 6 лет обучения.

**Цель:** Создание условий укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни, повышения общего физического развития.

### **Задачи:**

**Воспитательные** – отвлекать подростков от негативных влияний, прививать интерес к занятиям хоккеем.

**Обучающие** – обучение современным основам техники и тактики игры в хоккей.

**Развивающие** – создать условия для физического развития детей и развития интереса к спортивным занятиям.

## **Содержание программы.**

### **1. Вводное занятие**

Беседа по технике безопасности. Правила поведения в клубе и на тренировочных занятиях. Правила поведения и техника безопасности на льду. Развитие хоккея с шайбой в России и в городе. Правила игры в хоккей.

### **2. Общая физическая подготовка начинающих хоккеистов.**

Общие развивающие упражнения. Упражнения на укрепление мышц; костно-связочного аппарата, улучшение подвижности в суставах. Упражнения для рук, ног и плечевого пояса, мышц шеи и туловища. Все упражнения выполняются в подготовительной части. Подвижные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка начинающих хоккеистов.**

Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития быстроты (отрезки от 5 до 60 метров). Максимальная скорость на отрезках 20-30 метров. Специальные беговые упражнения, упражнения со спорт инвентарем. Упражнения с развитием силы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения для развития выносливости: чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров.

### **4. Техника подготовки начинающих хоккеистов.**

Техника передвижения на коньках: посадка (стойка) хоккеиста, скольжение на одном и двух коньках, передвижение длинными и короткими шагами. Различные виды торможения, остановки, изменение направления бега, Старты из различных положений. Держание клюшки, ведение шайбы, прием шайбы, броски, отбор выбивание шайбы клюшкой, прижимание шайбы к борту коньками и клюшкой. Обучение основным приемам силовой борьбы: толчок грудью, плечом.