

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»
О.И. Евсин
« 08 » апреля 2024 г.

ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневартовск
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть.....	3
3. Методическая часть.....	5
4. Список литературы.....	9

1. Пояснительная записка

Данная программа по своей направленности является спортивно - оздоровительной, в то же время объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены. Основной состав лагеря – это обучающиеся учреждения в возрасте 6-17 лет (включительно). При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, многодетных, неполных семей, из семей чернобыльцев, участников специальной военной операции, имеющих родителей пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах в среднем по 25-30 человек.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада. В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стран. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах и т.д.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета 6 часов недельного режима работы для каждой отдельной группы на 21 день. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать 2 часа.

2. Нормативная часть

2.1. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в активной двигательной деятельности через занятия хоккеем с шайбой в игровой форме, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья юных обучающихся.
2. Закаливание организма.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой вообще и хоккеем с шайбой в частности.
4. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.
5. Гармоничное развитие детской личности и помощь в социализации ребёнка (появление новых социальных ролей – ученик, обучающийся).

2.2. Виды подготовки и основные требования по видам подготовки

В спортивно-оздоровительном лагере осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку. Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки хоккеистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий тесным образом связана со всеми видами подготовки.

Физическая подготовка. Направлена на укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств. Развитие физических качеств осуществляется с учетом характера проявления их в игровой деятельности. Многообразие решения задач физической подготовки позволяет подразделять ее на общую и специальную.

Техническая подготовка. Техника-средство ведения игры. Уровнем владения техникой определяется мастерство отдельного игрока и команды в целом. В процессе технической подготовки постоянно увеличивается число изучаемых приемов и способов их выполнения, осуществляется овладение комплексов приемов, способствующих раскрытию индивидуальных особенностей занимающихся и наилучшему выполнению его функций в команде, улучшается качество выполнения приемов, повышается их эффективность и устойчивость к сбивающим факторам.

Тактическая подготовка. Победа над противником определяется не только физической и технической подготовкой игроков, но и умением расчетливо использовать свои возможности.

2.3. Учебно-тематический план

Виды подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
Общая физическая	14		14
Специально-физическая	7		7
Техническая	6	3	3
Тактическая	6	3	3
Участие в соревнованиях	6		6
Теоретическая	3	3	
Общее количество часов	42	9	33

2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи футбольные и прочее);
- спортивная экипировка для обучающихся: коньки, шлем, налокотники, наколенники, футболки и прочее);
- медицинская справка от детского врача-педиатра о разрешении заниматься спортом.

3. Методическая часть

3.1. Программный материал для проведения теоретических и практических занятий

Работа в спортивно-оздоровительном лагере реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся теоретические и физические упражнения разных типов:

- Краткие теоретические сведения:

- влияние спорта вообще и хоккея с шайбой в частности на детский организм и укрепление здоровья ребенка;
- история развития хоккея с шайбой в мире и в России;
- элементарные сведения о строении детского организма;
- гигиенические навыки юного спортсмена для занятий в помещении и на улице;
- режим питания, режим рационального построения дня, соотношения объемов нагрузок и отдыха;
- терминология первичных элементов техники хоккея с шайбой.

- Общая физическая подготовка:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

- Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, “воробьи и вороны” и иные);
- спортивные эстафеты.

- Иные мероприятия:

- участие в физкультурных, спортивно-массовых мероприятиях (согласно плану работы в летнюю лагерную смену)

Специальные физические упражнения

Перечень упражнений для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет.
2. Бег спиной вперед.
3. «Каракатица» вперед, назад.
4. Ходьба на четвереньках вперед, назад.
5. Вращение руками в разные стороны одновременно.
6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
7. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
8. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
9. Ловля резинового мяча двумя руками.
10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.

2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов.
3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий, 4-5 раз.
6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
8. Махи ногой к одноименной руке.
9. Махи ногой в сторону.
10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохраняя устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях.
2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках.
3. Гусиный шаг.
4. Подъем на носок на одной и двух ногах.
5. Различные прыжки.
6. Хождение в фигурных ботинках по залу.
7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки.
8. «Каракатица».

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой.
2. «Рыбка».
3. «Фонарики».
4. Мостики.
5. «Складочки» сидя и стоя.
6. «Лодочки с раскачиванием».
7. Удержание ног на определенной высоте.
8. «Кошечка» сердится, добрая.
9. Скручивание туловища во всех плоскостях
10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Технико-тактическая подготовка

Ледовая начальная подготовка

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх

- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение “полуплугом”
- “Улитка”
- Пистолетик с помощью тренера-преподавателя

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении “змейки” лицом
- Ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. **«Воротики»** дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. **«Фонарики»** Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. **«Фонарики – салки»** Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.
4. **«Салочки»** Тренер-преподаватель убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. **«Веселые эстафеты» с различными предметами.**

3.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Основными формами занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо уделять большое внимание технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, как в спортивном зале, так и на льду, а также во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма обучающихся к занятию (возможно выполнения данной части занятия на спортивной площадке, в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного обучающегося.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

При обучении простейших элементов хоккея с шайбой следует применять такие методы как: *показ, объяснения, проводка по элементу.*

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: подготовительные, приводящие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на подготовку мышц к выполнению и решению основных задач тренировки.

Специальные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации учебно-тренировочных занятий с детьми 6-17 летнего возраста применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных тренерами-преподавателями, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

4. Список литературы

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
4. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
5. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»/В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер.- М., 2020.-320с.
6. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
7. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018. - 144 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт федерации хоккея РФ <http://fhr.ru/main/>
2. Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
3. Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f=14>
4. Весь хоккей. <http://nwhockey.ru/ves-khokkei>