

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУДО «Нижневартовска
«СПОР «Самотлор»

О.И. Евсин

2025 г.



№ 167
от 29.04.2025

ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневартовск
2025г.

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 стране. 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. Гармоническое 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

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.

- 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

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>