

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»
ГКОУ УР «Школа № 4»

426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Баранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; inter-4@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
№ 1от "28" августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»
И.Е.Копанева
Приказ № 191 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Юный хоккеист"
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Каманцев Владимир Анатольевич

г. Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный хоккеист» разработана с учетом изменений, происходящих в современном обществе, включением новых рекреативных технологий, строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей, с нарушением интеллекта имеет стартовый уровень.

Хоккей относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия хоккеем способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением. Занятия хоккеем совершенствуют физические качества:

- силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Направленность – физкультурно-спортивное. Объединение – «Физкультурно-оздоровительная программа с элементами хоккея».

Актуальность программы – заключается в том, что она направлена на удовлетворение естественных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление

воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея, как вида спорта.

Отличительная особенность – образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных хоккеистов, но и общая физическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Данная программа является адаптированной и имеет коррекционную направленность. Программа строится на уже имеющихся знаниях учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей с нарушением интеллекта, особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у них специфических нарушений.

Адресат программы - программа предусматривает занятия с детьми 7 - 17 лет. Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы физкультурно-спортивной деятельности используются не только как средство их художественной культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире. Эта специфическая деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, зрительный контроль, умение планировать свою деятельность, устанавливать связь

между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

Срок освоения программы – с годовой нагрузкой 234 часа, из расчета 39 учебная неделя.

Формы организации образовательного процесса – основными формами обучения игры в хоккей, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование и участие в соревнованиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам техники и тактике игры в хоккей используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы).

Вид занятий – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом.

Режим занятий – программа рассчитана на один год обучения с детьми от 7 -17 лет.

Цель: коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в хоккей.

Задачи:

1. формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса к систематическим занятиям хоккеем;

2. укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры;
3. обеспечение общей физической подготовки;
4. овладение основами игры в хоккей;
5. формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
6. развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию через занятия спортом;
- умение работать в паре и в коллективе;
- ориентация на успех в творческой деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

Предметные результаты:

- коррекция имеющихся нарушений психофизического развития; - повышение уровня физической подготовленности и физического развития;
- улучшение состояния здоровья;
- приобретение теоретических знаний и практических умений соблюдения принципов здорового образа жизни;
- освоение основ и правил игры в хоккей;
- освоение умения адекватного общения в команде сверстников;
- умение объективно оценивать свои достижения и неудачи;
- овладение навыками бытового самообслуживания.

Учебный план

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	2
3	Правила игры в хоккей	4	8	12
4	Место занятий, оборудование	2	2	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	51	52
6	Техника игры в хоккей	3	67	70
7	Тактика игры в хоккей	4	68	72
8	Участие в соревнованиях		20	20
9	Итого	15	219	234

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по хоккею.

Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Врачебный контроль.

Практика: беседа на тему «Спорт, как система воспитания». Наблюдение за играми в хоккей МХЛ, ВХЛ, КХЛ.

2. Гигиенические знания и навыки.

Теория:

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Общий режим дня школьника. Вред курения. Значение правильного питания для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика:

Просмотр видеозаписей на тему: «Последствия курения». Составления личного распорядка дня и режима питания. Гигиенические и закаливающие процедуры, посещение бассейна.

3. Правила игры в хоккей.

Теория:

Разбор и изучение правил игры в хоккее. Амплуа и функции игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

Тестирование правил соревнований по хоккею. Опрос на знание обязанностей капитана команды, амплуа игроков. Просмотры матчей и обсуждения соблюдения правил в игре.

4. Места занятий, оборудование.

Теория:

Площадка для игры в хоккей, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Практика:

Осмотр площадки до начала занятия. Просмотр на пригодность инвентаря.

5. Общая и специальная подготовка.

Теория:

Понятие – выносливость, сила, быстрота, ловкость. Развитие гибкости. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки. Развитие навыков отличного владения клюшкой.

Практика:

Варианты упражнений на развитие стартовой скорости

Хорошую стартовую скорость помогают наработать занятия:

- бегом в воде, по песку, на подъеме, по ступенькам, под уклон, по пересеченной местности и с утяжелением;
- бегом с большой скоростью на пять, десять и пятнадцать метров с места с ведением шайбы и без нее;
- разнообразными подвижными играми и эстафетами на коротких расстояниях;

- различными подскоками, прыжками в длину и вверх.

Упражнения на быстроту двигательных реакций

В эту категорию входят разные игровые упражнения отдельных видов спорта, а также исполнение:

- старта с места по сигналу из положения сидя, лежа, стоя боком, лицом вперед и спиной;
- старта в движении со всей возможной скоростью реагирования, например, переключение из слаломного бега на быстрый спиной вперед;
- передачи шайбы между парами и тройками (под неудобную руку, в ноги) с сокращением разрыва между игроками и наращиванием скорости полета шайбы;
- подвижных игр с несколькими приемами: торможения, финтов, ускорения, поворотов.

Развитие скоростных качеств

- прыжки на одной ноге и перепрыгивания с одной конечности на другую, а также с вращениями и обхождением препятствий;
- ускорения вперед, назад и вбок на расстояние до пяти метров;
- ускорения при ведении мяча, жонглируя клюшкой;
- ускорения с камнем в руке и жонглирование им;
- рывки из нескольких положений, включая вариант с прохождением препятствий и с имитированием бега на коньках;
- ускорения и старты по восьмерке при вращении и пробежках спиной вперед.

Тренируясь в парах, спортсмены практикуют салочки, манипуляции с клюшкой и камнем, передачу мяча, предполагающие обычное ускорение, ускорение в маневренном беге с вращением и в прыжках.

Оттачивание дистанционной скорости

Данная скорость совершенствуется с помощью многократных пробежек на длину от пятнадцати до сорока метров с перерывами на пару минут и бега на:

- тридцати, шестидесяти и стометровую дистанцию;
- расстояние в один-три десятка метров под уклон, а также с задиранием бедра и выбрасыванием голени;
- одном месте с частым движением ног.

Упражнения на развитие скорости выполнения переключений и рывковых тормозных реакций

Сюда относятся такие несложные виды упражнений:

- пробежки по коридору с приостановкой;
- пробежки с разворотами на 180 и 360⁰, в том числе и с шайбой;
- слаломный бег с утяжелением и обведением стоек;
- челночный бег и его разновидности;
- игровые варианты, перемежающиеся техническими элементами (обводкой, ведением, передачей шайбы и т.д.).

Развитие навыков отличного владения клюшкой

Виртуозность владения главным хоккейным атрибутом позволяют развить:

- игровые элементы хоккея с мячом и игры с теннисными мячиками;
- ведение шайбы и мяча на месте и при передвижении;
- удары по мячу;
- передачи, обводки, приемы, шайбовые броски и удары.

6. Техника игры в хоккей.

Теория:

Классификация и терминология технических приёмов игры в хоккее.

Техника в хоккее – это совокупность приёмов для успешного ведения игровой деятельности. Все технические приёмы в хоккее можно разделить на несколько групп – передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой.

Практика:

- Передвижение на коньках (катание) – это основа мастерства хоккеиста. По способу выполнения подразделяется на бег скользящими шагами, бег короткими шагами, бег скрестными шагами и бег спиной вперёд.
- Ведение шайбы – целенаправленное перемещение шайбы клюшкой по льду. Основные способы – плавное ведение, когда крюк постоянно соприкасается с шайбой, или ведение лёгкими ударами крюка справа-слева.
- Бросок – это каждая попытка, во время которой хоккеист проводит атаку ворот. Существует несколько его типов – кистевой бросок, щелчок, бросок с неудобной руки, подкидка, удар-бросок.
- Пас – основной тактический приём коллективной игры, безошибочная передача шайбы партнёру. Он бывает нескольких видов – скользящий пас (низом), пас верхом (подкидка), с неудобной руки, с отскоком от борта, оставление шайбы на месте.
- Обводка (дриблинг) – это комплексный приём, направленный на обыгрывание соперника в конкретном эпизоде. Подразделяется на длинную, короткую и силовую. Первые два вида различаются наличием или отсутствием свободного пространства, а в третьем основой является использование силового единоборства.

7. Тактика игры в хоккеей.

Теория:

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Понятие о тактике нападения. Понятие о тактике защиты.

Практика:

- Упражнение для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия без клюшки и шайбы. Правильное расположение игрока.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия с шайбой.
- Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу на свободное место, открываться под передачу и атаку с шайбой.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие.
- Тактика защиты. Групповые действия. Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру(после ловли).
- Учебные игры.

8. Соревнования по хоккею.

Теория:

- Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм, обувь.
- Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований юного хоккеиста. Уважение соперника.

Практика:

- Выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Планируемые результаты:

По окончании обучения по образовательной программе учащиеся:

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры хоккея, методы обучения.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Оценочные материалы.

Виды и формы контроля:

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

Итоговый контроль – участие в соревновательной деятельности.

Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:

- участие в соревнованиях между учебных групп/классов
- участие в товарищеских играх с хоккеистами младшего занимающихся в спортивных профессиональных школах
- открытые занятия.

Календарный учебный график

Т –текущий контроль, У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы – занятия проводятся в спортивном зале , аудиториях для теоретических занятий и спортивной ледовой площадке.

Форма итоговой аттестации: участие в соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение образовательной программы.

№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практически й.	Программа для детских спортивных школ, 1977 год.	Просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2.	Гигиенические знания и навыки.	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, практически й, наглядный.	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981 год.	Просмотр видеозаписей и на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3.	Правила игры в хоккей.	Практическая работа с элементами	словесный, практически й,	Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный	Просмотр матчей и тестирован	Промежуточный

		беседы.	наглядный, игровой.	хоккеист.	ие по правилам игры в хоккей.	контро ль.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практически й, наглядный, игровой.	Филин В.П. Скоростно- силовая подготовка юных спортсменов, 1995 г.	Выполнен ие указанных упражнений. й.	Проме жут очный контро ль.
5.	Техника игры в хоккей.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практически й.	Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист – М.: Фис, 1986 г.	Просмотр матчей.	Проме жут очный контро ль.
6.	Тактика игры в хоккей.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практически й.	Климин В.А., Колосков В.И Управление подготовкой хоккеистов, 1982 г.	Просмотр матчей.	Проме жут очный контро ль
7.	Участие в соревновани ях.		словесный практически й.	Савин В.Г. Хоккей: Учебник для институтов физической		Итогов ый контро ль.

				культуры, 1990		
				г.		

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на Педсовете ГКОУ УР «Школа № 4» Протокол № 1 от 28.08.23г

Список литературы для педагога:

1. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
2. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. – Минск, изд. “Высшая школа”, 1974.
3. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист – М.: Фис, 1986.
4. Шипицына, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л.М. Шипицына. - СПб: Речь, 2005. - 477 с.
5. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М: Фис, 1983.
6. Зимин Е. Мастерство в твоих руках, - М: Фис, 1989.
7. Климин В.А., Колосков В.И Управление подготовкой хоккеистов – М: Фис, 1982.
8. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..
9. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
11. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.

Список литературы для детей и родителей:

1. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист – М.: Фис, 1986.
2. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. – Москва: «Человек». 2012.
3. Аксенов, А.В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: автореф. дис. ... к.п.н. 13.00.04 / Андрей Владимирович Аксенов. -Санкт-Петербург, 2011. - 25 с.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. - М.: Спорт. - 2016. - 616 с.