

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Хоккей для дошкольников»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну, по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяк по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег врассыпную, бег с

нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Подвижные игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Догони свою пару», «Ловишка из круга», Эстафета «кто быстрее?», «Быстро по местам», «День, ночь», «Встречные пробежки», «Чьё звено скорее соберётся», «Ловишки с ленточками», «Беги не зевай, на пенёк вставай», «Третий лишний», «Солнышко и лучики», «Лохматый пёс», «Ловишки с ленточками», «Караси и щука», «Вороны и воробей», «Быстро по местам».

Развитие силовых способностей:

укрепление мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, тоже во время ходьбы и бега.

упражнения с мячами: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;

упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру;

подвижные игры с метанием: «Самые меткие», «Медведи и пчёлы», «Гонка мячей по кругу», «Паучки», «Наездники», «Кто дальше».

укрепление мышц туловища: наклоны, круговые вращения, повороты, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вперёд вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений;

укрепление мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног; прыжки.

подвижные игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Удочка», «Бездомный заяц», «Прыгуны», «Мячик, догони меня!», «Кенгуру», «Ручеёк», «Прыгуны», «Скачки на мячах».

Развитие координационных способностей: разноправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, назад, в стороны; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; метание мячей в подвижную цель; полосы препятствий с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост); упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

2 год обучения

Гимнастические и легкоатлетические упражнения

Строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну, по одному, по два; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания.

Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Подвижные игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Догони свою пару», «Ловишка из круга», Эстафета «кто быстрее?», «Быстро по местам», «День, ночь», «Встречные пробежки», «Чьё звено скорее соберётся», «Ловишки с ленточками», «Беги не зевай, на пенёк вставай», «Третий лишний», «Солнышко и лучики», «Лохматый пёс», «Ловишки с ленточками», «Караси и щука», «Вороны и воробей», «Быстро по местам».

Развитие силовых способностей:

укрепление мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

упражнения с мячами: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;

упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками

партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру;

подвижные игры с метанием: «Самые меткие», «Медведи и пчёлы», «Гонка мячей по кругу», «Паучки», «Наездники», «Кто дальше».

укрепление мышц туловища: наклоны, круговые вращения, повороты, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вперёд вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений;

укрепление мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног; прыжки.

подвижные игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Удочка», «Бездомный заяц», «Прыгуны», «Мячик, догони меня!», «Кенгуру», «Ручеёк», «Прыгуны», «Скачки на мячах».

Развитие координационных способностей: разноправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, назад, в стороны; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; метание мячей в подвижную цель; полосы препятствий с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост); упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки,

направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных силовых и скоростно-силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста; прыжковая имитация; бег с торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы: махи и вращения клюшкой; имитация бросков; упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Развитие специальных скоростных способностей для развития быстроты ответной двигательной реакции: старты с места и в движении по сигналу; игровые упражнения с реакцией на движущийся объект; челночный бег; игровые приёмы с максимальной быстротой.

2 год обучения

Развитие специальных силовых и скоростно-силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста; прыжковая имитация; бег с торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы: махи и вращения клюшкой; имитация бросков; упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Развитие специальных скоростных способностей для развития быстроты ответной двигательной реакции: старты с места и в движении по сигналу; игровые упражнения с реакцией на движущийся объект; челночный бег; игровые приёмы с максимальной быстротой.

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Подготовительные упражнения без коньков вне льда: ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе и в полном приседе; бег с изменением направления движения, бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед; упражнения в равновесии: ходьба по узкой опоре, «ласточка»; прыжковые упражнения со скакалкой; чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом; прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед; различные кувырки;. бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подготовительные упражнения на коньках вне льда: ходьба в различных направлениях; ходьба приставными шагами левым, правым боком; ходьба с поворотом на 180-360 градусов; приседания, полуприседания; ходьба спиной вперед; ходьба с выпадами; принятие основной стойки хоккеиста,

Подводящие упражнения без коньков вне льда: основная стойка хоккеиста; в положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок; ходьба в основной стойке хоккеиста; прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; ходьба скрестным шагом; прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения на коньках вне льда: ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны; выпрыгивание из полуприседа и приседа; прыжки на коньках с продвижением спиной вперед; падение «рыбкой», в группировке, на руки;

опускание на одно, два колена; падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Комплекс специальных упражнений на льду: скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед- в- сторону; скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки; толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух; попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух; выполнение упражнений на равновесие; одноопорное скольжение в положении « ласточка»; ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками; разучивание стартового положения; объезд препятствий в двух опорном положении; то же самое только отталкиваясь одной ногой; переступание на месте вправо, в лево (акцент на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия).

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на двух ногах с опорой руками о стул; скольжение на двух после попеременного отталкивания одной; скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперед, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Падения: падение на грудь, бок.

Техника владения клюшкой и шайбой

Начальное обучение технике владения клюшкой проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами:

координационные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону; перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и влево; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол; перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса; (выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и в различных сочетаниях; сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево.

подводящие упражнения на технику владения клюшкой: переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами; перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо- влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса; вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника; упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях; перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не

изменяя место расположения пятки крюка, то же с переступанием и в движении; упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера: после отскока остановка мяча крюком клюшкой, ступней ноги, рукой; игра «Набери больше очков»; броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.; передачи мяча (облегченные шайбы) по воздуху на месте, с переступанием на месте, в движении; упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы по полу, по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении).

Специальные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса; ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8»; ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы; ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

Броски шайбы: бросок с длинным и коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда; бег спиной

вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты*: старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Прыжки: прыжок толчком двух ног, толчком одной ногой.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: на месте; не отрывая крюка от шайбы; широкое ведение в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд; обводка соперника на месте и в движении; длинная и короткая обводка; финт клюшкой; финт с изменением скорости и направления.

Броски шайбы: бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном; удар шайбы с длинным замахом; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски с неудобной руки; остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития хоккея: история возникновения хоккея как вида спорта; характеристика хоккея, правила вида спорта «хоккей».

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта; правила вида спорта «хоккей».

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов; групповые упражнения.

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 год обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической и (или) подготовке.

2 год обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической и (или) технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.