



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
« 08 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ № 1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 08 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Хоккей»**

Срок реализации: от 1 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы:
Поздняков А. Г., педагог доп.
образования
Фокин Р. В., педагог доп. образования

г. Новосибирск
2013

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Хоккей»
АННОТАЦИЯ**

Срок реализации программы 9 лет

Комплексная программа дополнительного образования детей «Хоккей» (далее Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233). А также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки хоккеистов ДЮСШ № 1 «ЛИГР» от новичков до спортсменов-разрядников.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов ДЮСШ №1 «ЛИГР» – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов: спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки); начальной подготовки; учебно-тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи [13].

Следует отметить, что в последние 10–15 лет в практике хоккея, учитывая влияние многих факторов, обозначились тенденции более раннего привлечения детей (с 5-6 лет) в систему многолетней подготовки. Поэтому в программе ДЮСШ №1 «ЛИГР» введён этап предварительной подготовки (спортивно-оздоровительный этап).

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно, строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ; их продолжительность можно в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

Специфическими особенностями разработанной программы являются:

- расширенная реализация принципа вариативности общеобразовательного и учебно-тренировочного процесса спортивно-специализированной направленности;
- достаточное многообразие предлагаемых для освоения знаний, умений и навыков, средств, методов и форм двигательной деятельности;
- изложение содержания разделов программы основывается на принципе «от общего (фундаментального) к конкретному (специализированному)», что задает определенную логику ступенчатого и поэтапного освоения программного материала;
- соблюдение норм и требований, в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся, в рамках обеспечения полноценного учебно-тренировочного процесса;
- спортивно-оздоровительная направленность воздействий.

Реализация программы предполагает этапность в решении педагогических задач:

На первом этапе осуществляется предварительная подготовка детей к регулярным занятиям в спортивной секции.

На втором этапе у учащихся формируется интерес к занятиям хоккеем.

На третьем этапе, на основе сформированного интереса, потребности и мотивации к выбранному виду деятельности, у учащихся закрепляются устойчивый интерес и намерения продолжить специализированные занятия хоккеем.

Программа предполагает детальное распределение временных объемов основных разделов подготовки в течение года, которые отражены в планах-графиках из расчета 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов является одним из важных компонентов программы. Основная его суть сводится к рациональному распределению программного материала, которое определяется задачами, стоящими перед каждым тренировочным занятием.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса по хоккею на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования спортивной культуры школьников.

Целью реализации программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников для достижения индивидуальных спортивных результатов

Основными задачами программы являются:

1. Формирование спортивной культуры школьников

2. Организация занятий хоккеем с детьми различных возрастных категорий

Планирование и реализация содержания программного материала построено как на основе общепедагогических принципов, так и на специфических принципах физического воспитания и спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих общепедагогических принципов:

- принцип сознательности, направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- принцип активности, направлен на развитие самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип систематичности и последовательности, определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки;
- принцип повторения, направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов;
- принцип постепенности, обуславливает порядок включения вариативных изменений в стереотипы выполнения двигательных действий;
- принцип преемственности, обуславливает стратегию и тактику систематического и последовательного обучения от одной ступени к другой, от этапа к этапу, от одного уровня подготовленности к следующему, более высокому;
- принцип наглядности, определяет необходимость формирования связи между чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- принцип доступности и индивидуализации, определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей ребенка, для успешного выполнения программного материала.

При формировании программы использовались следующие принципы физического воспитания, определяющие его закономерности:

- принцип непрерывности, обеспечивающий методическую последовательность занятий и взаимосвязь между ними, частоту их проведения и суммарную их продолжительность во времени;

принцип постепенного наращивания воздействий физических нагрузок тренирующе-развивающей направленности, определяет поступательный прогрессивно-обновляющийся характер воздействия на организм;

– принцип цикличности, определяет повторяющуюся последовательность занятий, позволяющую повысить уровень физической и двигательной подготовленности;

– принцип возрастающей адекватности процесса физического воспитания, определяет необходимость учета половозрастных и индивидуальных особенностей и условий развития организма под влиянием воздействия физических нагрузок;

– принцип всестороннего и гармоничного развития личности, определяет единство развития психофизических способностей и двигательных умений и навыков для обеспечения всестороннего физического, интеллектуального, духовного, морально-нравственного и эстетического развития личности ребенка;

– принцип оздоровительной направленности, определяет необходимость решения профилактических задач сохранения и укрепления здоровья, которое определяет основы функциональной устойчивости, возможности повышения и расширения резервов организма.

Основываясь на указанных принципах, учитывая сенситивные периоды и возрастные особенности развития, мы определили структуру и содержание разработанной программы.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-1
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	9	9	82
Техническая подготовка			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Тактическая подготовка	2			2			2				2	2	10
Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные нормативы	2			2			2			2		2	10
Восстановительные мероприятия	2		2		2	2			2		2		12
ИТОГО часов	25	21	24	28	24	26	26	24	26	28	29	31	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	9	9	82
Техническая подготовка			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Тактическая подготовка	2			2			2				2	2	10
Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2		2	12
Контрольные нормативы	2			2			2			2		2	10
Восстановительные мероприятия	2		2		2	2			2		2		12
ИТОГО часов	25	21	24	28	24	26	26	24	26	28	29	31	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	198
СФП	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	92
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях		4			4			4			4		16
Восстановительные мероприятия	4			4			4			4			16
ИТОГО часов	39	39	35	39	41	37	42	42	38	42	40	34	468

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3
к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	198
СФП	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	92
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях		4			4			4			4		16
Восстановительные мероприятия	4			4			4			4			16
ИТОГО часов	39	39	35	39	41	37	42	42	38	42	40	34	468

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-1
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	270
СФП	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	102
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	66
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		2	22
Участие в соревнованиях	4		4		4		4		4		4		24
Инструкторская и судейская практика		2						2					4
Восстановительные мероприятия		4		4		4		4		4		4	24
ИТОГО часов	49	55	48	52	48	52	49	55	49	53	48	50	624

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-2
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	270
СФП	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	102
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	66
Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		2	22
Участие в соревнованиях	4		4		4		4		4		4		24
Инструкторская и судейская практика		2						2					4
Восстановительные мероприятия		4		4		4		4		4		4	24
ИТОГО часов	49	55	48	52	48	52	49	55	49	53	48	50	624

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-3
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	326
СФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Тактическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4				28
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		4	24
Участие в соревнованиях	5		5		5		5		5		5	2	32
Инструкторская и судейская практика		4		4		4		2					14
Восстановительные мероприятия	2	5		5		5		5		5		5	32
ИТОГО часов	76	82	74	82	75	83	75	81	76	76	75	81	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-4
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	326
СФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Тактическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4				28
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		4	24
Участие в соревнованиях	5		5		5		5		5		5	2	32
Инструкторская и судейская практика		4		4		4		2					14
Восстановительные мероприятия	2	5		5		5		5		5		5	32
ИТОГО часов	76	82	74	82	75	83	75	81	76	76	75	81	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-5
 к программе дополнительного образования детей «Хоккей» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	326
СФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Тактическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4				28
Контрольные нормативы		4		4		4		4		4		4	24
Участие в соревнованиях	5		5		5		5		5		5	2	32
Инструкторская и судейская практика		4		4		4		2					14
Восстановительные мероприятия	2	5		5		5		5		5		5	32
ИТОГО часов	76	82	74	82	75	83	75	81	76	76	75	81	936