

Аннотация к рабочей программе по хоккею

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

Цель программы – содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в хоккей с шайбой.

Задачи:

Образовательные:

✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);

✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;

✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;

✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;

✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;

✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;

✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности хоккеем;

✓ прививать навыки организации активного досуга с элементами игры в хоккей, футбол.

✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 101 час
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 40 часов
5. Техническая подготовка/ 115 часов
6. Тактическая подготовка/ 46 часов
7. Учебные и тренировочные игры / 10 часов
8. Участие в соревнованиях/ 18 часов
9. Инструкторская и судейская практика/4 часа
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

уверенно знать:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;

- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы хоккея;

- ✓ играть в хоккей с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м с высокого старта (с);

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);

- бег 1 км с высоко старта (мин, с);

- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени);

- бег на коньках 30 м (с);

- челночный бег на коньках 6х9 м (с);

- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с);

- бег на коньках спиной вперед 30 м (с).