Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе секции «Хоккей»

Статус программы: программа секции «Хоккей» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
- 3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
- 4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
 - 5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
- 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разделы программы:

- 1. Введение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.
- 2. Физическая культура и спорт в России.
- 3. Развитие хоккея в России и в других странах.
- 4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.
 - 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
 - 6. Общая физическая подготовка.
 - 7. Специальная физическая подготовка.
 - 8. Техническая подготовка.
 - 9. Тактическая подготовка.
 - 10. Правила игры. Учебно-тренировочные игры.
 - 11. Контрольные игры и соревнования. Установки перед играми. Разбор проведения игр.
 - 12. Просмотр видеозаписей игр команд мастеров.
 - 13. Инструкторская и судейская практика.
 - 14. Восстановительные мероприятия.
 - 15. Физиологические основы спортивной тренировки.
 - 16. Установки перед играми. Разбор проведенных игр.
 - 17. Основы методики обучения и тренировки в хоккее.

Цель программы: привлечь детей и подростков к систематическим занятиям хоккеем, привить навыки здорового образа жизни, раскрыть их индивидуальные способности.

Задачи:

Образовательные:

- получить теоретические знания о развитии хоккея в России;
- овладеть рациональной техникой катания на коньках.

Развивающие:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку хоккеистов.

Оздоровительные:

- формировать навыки ЗОЖ.

Воспитательные:

- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Форма занятий:

- 1. Игровая.
- 2. Групповая.
- 3. Равномерная.
- 4. Соревновательная.

Краткое содержание: хоккей относится к самым популярным спортивным играм. Сложная игровая деятельность на фоне растущего утомления и силового единоборства, в свою очередь, требует от хоккеистов высокого уровня развития у них волевых качеств, необходимых для поддержания соревновательной активности.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы охраны труда при занятиях хоккеем,
- соблюдение гигиены спортсмена,
- основы рационального питания,
- экипировку хоккеиста,
- 2-3 комплекса общей разминки,
- правила игры в хоккей,
- историю развития хоккея.

Обучающиеся должны уметь:

- оказывать первую элементарную медицинскую помощь,
- проводить общую разминку,
- кататься на коньках вперед, спиной назад,
- выполнять основные технические приемы,
- общаться с членами команды с целью достижения успеха.