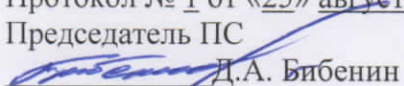

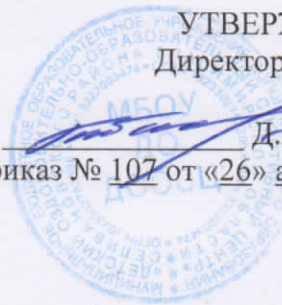


муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «25» августа 2021 г.  
Председатель ПС  
 Д.А. Бибенин

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО  
«ДООСЦ»  
 Д.А. Бибенин  
Приказ № 107 от «26» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 6 до 8 лет*

*Уровень: ознакомительный*

*Продолжительность освоения программы: 2 года*

Разработана авторским коллективом ДООСЦ  
(Бурцев С.Р, Фадеев С.А, Зайцев О.В, Бибенин Д.А.)

п. Красная Горбатка

2021год

## Содержание

№	Наименование раздела
1.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методические материалы
2.6	Список использованной литературы

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения хоккея муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Хоккей – одна из самых популярных командных спортивных игр в мире. На право называться её родоначальниками претендуют канадцы, шведы и даже голландцы. И все же большинство историков считают, что родиной хоккея является Канада: самый первый зарегистрированный в истории хоккейный матч прошел в городе Монреале 3 марта 1875 года. Тогда каждая команда состояла из девяти человек, а шайба была деревянной. Через два года студенты монреальского университета Макгилла впервые сформулировали правила игры ( по этим правилам хоккеист мог пасовать шайбу своему партнеру только назад ), а ещё через два года деревянную шайбу заменили резиновой. Вскоре новый вид спорта был представлен на Зимнем фестивале в Монреале и стал очень популярным. В 1886 году правила были изменены- в каждой команде теперь было по семь игроков, и тогда же состоялся первый матч между сборными Великобритании и Канады.

В 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли преподнес в подарок победителям чемпионата Канады огромную серебряную чашу, ставшую впоследствии известнейшим хоккейным трофеем- Кубком Стэнли. В начале XX века были приняты многие нововведения. Среди них- уменьшение количества игроков в команде до шести, изменение правил вбрасывания шайбы, усовершенствование судейского свистка и появление сетки на воротах.

В 1910 году настало время очередной волны перемен в правилах хоккея. Самое главное изменение коснулось регламента- теперь матч состоял из трех периодов, каждый из которых длился 20 минут. Тогда же игрокам присвоили номера и разрешили тренеру менять звенья по ходу матча. Кроме того, хоккеистам стали засчитывать очки не только за голы, но и за голевые передачи. Вратарям было разрешено отрывать во время игры коньки ото льда, а полевым игрокам- пасовать шайбу вперед.

В 1920 году хоккей с шайбой был впервые включен в программу зимних Олимпийских игр. Сборная Канады побеждала на трех Олимпиадах подряд, но в 1936 году она уступила команде Великобритании. Первая половина XX века подарила миру правила хоккея в том виде, в котором они существуют и сейчас. Так, например, в 1920 году регламент матча, использовавшийся в Канаде, был утвержден ИИХФ как официальный для всех стран. В 1929 году вратарь впервые надел защитную маску, а в 1934 году был назначен первый в истории хоккея с шайбой штрафной бросок- буллит. Спустя ещё 10 лет за воротами появились красный фонарь ( он включается при взятии ворот) и зеленый фонарь, сигнализирующий о том, что гола не было. Тогда же была принята система жестов главного арбитра, разъясняющая различные нарушения правил игры хоккеистами.

Датой рождения этого замечательного вида спорта в нашей стране можно считать 22 декабря 1946 года, когда сразу в четырех городах были одновременно сыграны первые матчи чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Вскоре советские хоккеисты стали сильнейшими на планете. В 1954 году, впервые приняв участие в чемпионате мира, сборная СССР в финале победила команду Канады со счетом 7:2. В последующие 35 лет

советские хоккеисты 7 раз выигрывали золото Олимпийских игр, один раз- серебро и один раз бронзу. 22 раз они побеждали на чемпионатах мира, 8 раз занимали 2-е место и 4 раза- 3-е. Сборная СССР побеждала на чемпионате Европы 27 раз.

Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут. Если игра прерывается- из-за гола, нарушения правил, офсайда или проброса,- то время также останавливается; поэтому никаких добавленных минут, как в футболе, в хоккее не бывает. Если после окончания 3-го периода счет остается равным, назначается овертайм- дополнительный период длительностью 5 минут, в течение которого на площадке остается только по пять игроков от каждой команды- четыре полевых игрока и вратарь. Овертайм заканчивается, как только одна из команд забьет шайбу. В том случае, если в овертайме шайба так и не будет забита, назначаются буллиты. Буллит- штрафной бросок, при котором на площадке остаются только вратарь одной команды и нападающий другой. Нападающий начинает разбег от центра площадки и, приблизившись к воротам, пытается забить гол. У него есть только одна попытка- любые добивания шайбы запрещены. Команда, реализовавшая большее количество буллитов, одерживает победу в матче.

Почти в любом хоккейном чемпионате существует серия игр на выбывание между сильнейшими командами турнира- так называемая серия плей-офф. В этой серии игр буллиты не назначаются ; если все три периода заканчиваются при равном счете, проводятся овертаймы, количество которых не ограничено. Матч будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не забьет шайбу. В серии плей-офф длительность одного овертайма составляет 20 минут.

Каждая команда обычно заявляет на матч основной состав, в который входит 20 игроков: 12 нападающих ( 4 тройки), 6 защитников ( 3 пары) и 2 вратаря. Команде разрешается иметь двух запасных игроков : одного нападающего и одного защитника. Главный тренер выпускает их на лёд в случае травмы или неубедительной игры одного из игроков основного состава команды.

Во время матча на площадке от одной команды, как правило, находятся шесть человек : трое нападающих, два защитника и вратарь. По ходу матча все игроки ( кроме вратаря) сменяют друг друга, то есть одна тройка нападающих меняется на другую и таким же образом меняется пара защитников. Подобные смены проходят примерно каждые 30-40 секунд игры. В среднем за весь матч один хоккеист проводит на площадке от 10 до 25 минут игрового времени. Защитники обычно остаются на льду немного дольше. Чем нападающие. Вратарь остается на площадке в течение всего матча, за исключением тех случаев, когда главный тренер принимает решение заменить его вторым вратарем. Иногда вратарь заменяется тренером на шестого полевого игрока. Чаще всего это делается при попытке сравнять счет в конце 3-го периода. Когда за несколько минут до конца матча одна команда проигрывает другой, её главный тренер выпускает вместо вратаря ещё одного полевого игрока. В течение всего этого времени ворота проигрывающей команды остаются пустыми, и поэтому вероятность пропустить шайбу возрастает в несколько раз. Однако повышается и вероятность забить гол, поскольку проигрывающая команда имеет на одного атакующего игрока больше, чем команда соперников.

Площадки, на которых играют хоккеисты имеют стандартный размер 61 x 30 м. Хоккейная площадка окружена деревянными или пластмассовыми бортами высотой 122 см. По всему периметру бортов, за исключением скамеек запасных и оштрафованных игроков, установлены защитные стекла, а за ними- предохранительные сетки, не позволяющие шайбе вылететь за пределы площадки.

Сама площадка поделена на три части. Две синие линии- каждая на расстоянии 17 м от ворот- образуют три зоны площадки : две зоны соперничающих команд и центральную (среднюю) зону. Ровно посередине площадки проходит красная линия. На этой линии находится центральная точка вбрасывания шайбы. Кроме того, на площадку нанесены пять кругов вбрасывания радиусом 4,5 м ( два у каждых ворот и один в центре площадки ). Скамейки запасных и оштрафованных игроков расположены за бортом в районе центральной части площадки друг напротив друга.

Высота хоккейных ворот составляет 122 см, ширина- 183 см. Они крепятся с помощью специальных штырей, которые вставляются в просверленные во льду отверстия. Благодаря этому они сдвигаются, когда полевой игрок въезжает в них на высокой скорости, что предохраняет его от тяжелой травмы. Вокруг ворот нанесена специальная линия, определяющая вратарскую зону, так называемый пятачок. Длина этой линии – 3,6 м.

Главный хоккейный снаряд- шайба- делается из вулканизированной резины; диаметр 7,6 см, толщина 2,5 см, масса 170 г.

#### **Нормативно-правовая база :**

- закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ » от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр» Селивановский район Владимирская область ( МБОУ ДООСЦ )

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми .

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о хоккее.

## **1.2 Цели и задачи**

Основные задачи программы:

- укрепление интереса к систематическим занятиям спортивными играми;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- воспитание коллективизма и спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики игры, развитие тактического мышления и приобретение практических навыков участия в спортивных соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.
- Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 до 9 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем,
- проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

2) для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки.

Срок реализации программы- 2года.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы допускаются дети в возрасте с 6 лет без предъявления требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель и 276 часов. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.). Количество учебно-тренировочных занятий в учебном году составляет 138.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки : теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку , игровую подготовку.

### **1.3 Содержание программы**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов .

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по хоккею.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в хоккее с шайбой;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности .

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе,

итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

### Материально-техническое обеспечение :

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- ледовая арена с ограждением ( бортами и защитным стеклом) воротами для хоккея в количестве 2 шт.;
- клюшки хоккейные, клюшки вратарские, шайбы хоккейные малые, сумки для клюшек;
- спортивный зал, конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) 2 комплекта;
- мячи футбольные, баскетбольные и волейбольные;
- сетка волейбольная с тросом;
- тренажерный зал;
- гантели чугунные литые от 1 до 5 кг;
- метболл весом от 1 кг до 5 кг.

Дополнительная общеразвивающая программа в ДООСЦ реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год в ДООСЦ начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы для учащихся – шесть недель со второй недели июля по третью неделю августа.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации- на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по хоккею проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в соревнованиях .

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю академических часах	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальный количественный состав группы (человек)
1 год	10	6	20	30

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2 академических часов.

Основными формами образовательного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия (групповые).

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: состояние здоровья, способности к занятиям хоккеем, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям хоккеем.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 3) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 4) подвижные игры и игровые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.



Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

После разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению

технических приёмов. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

## 1.4 Планируемые результаты

### Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в системусистематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

### **Обучающийся должен знать:**

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

### **Обучающийся должен уметь:**

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

### **Формы и способы проверки результатов освоения Программы:**

- **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- **Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

### **Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:**

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Показатели и методы диагностики отражены в таблице №4.

Таблица № 4

№ п/п	Показатели	Методы диагностики
----------	------------	--------------------

1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств и технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа в ДООСЦ реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год в ДООСЦ начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы для учащихся – шесть недель со второй недели июля по третью неделю августа.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации- на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по хоккею проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

### Учебный план ( на 46 недель)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация ( кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	16	2	18
2.	Общая физическая подготовка	125	2	127
3.	Специальная физическая подготовка	33	2	35
4.	Техническая и тактическая подготовка	84	-	84
5.	Игровая подготовка	12	-	12
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>6</b>	<b>276</b>

**Календарный учебный график ( на 46 недель)**

Месяцы	№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая и - тактическая подготовка	Игровая подготовка	Аттестация	
сентябрь	1	1	5	-	-	-	-	6
	2	-	3	1	2	-	-	6
	3	1	2	1	2	-	-	6
	4	-	3	1	2	-	-	6
	5	-	2	-	3	1	-	6
	6	-	2	1	3	-	-	6
	7	1	3	-	2	-	-	6
октябрь	8	-	2	1	2	-	-	6
	9	1	3	-	2	-	-	6
	10	-	2	1	2	1	-	6
	11	1	2	1	2	-	-	6
	12	-	4	-	1	1	-	6
	13	1	3	-	2	-	-	6
	14	-	2	1	2	1	-	6
ноябрь	15	1	2	1	2	-	-	6
	16	-	3	1	1	1	-	6
	17	-	3	-	2	1	-	6
	18	-	1	-	2	-	3	6
	19	-	2	1	2	1	-	6
	20	1	2	1	2	-	-	6
	21	-	4	-	2	-	-	6
январь	22	1	3	-	2	-	-	6
	23	-	2	1	3	-	-	6
	24	1	2	1	2	-	-	6
	25	-	3	-	2	1	-	6
	26	1	2	2	1	-	-	6
	27	-	4	1	1	-	-	6
	28	1	3	1	1	-	-	6
март	29	1	3	-	2	-	-	6
	30	-	2	1	2	1	-	6
	31	1	3	1	1	-	-	6
	32	-	3	2	1	-	-	6
	33	1	3	-	1	1	-	6
	34	-	4	1	1	-	-	6
	35	-	3	1	2	-	-	6
апрель	36	-	4	-	2	-	-	6
	37		3	1	1	1	-	6
	38		2	1	-	-	3	6
	39		3	1	2	-	-	6
май								

ИЮНЬ	40		2	1	3	-	-	6
	41	1	3	-	2	-	-	6
	42		3	-	2	1	-	6
	43		3	1	2	-	-	6
ИЮЛЬ	44		1	2	3	-	-	6
	45		3	1	2	-	-	6
АВГУСТ	46		3	1	2	-	-	6
	ИТОГО	16	125	33	84	12	6	276

## 2.2 Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Для занятий хоккеем требуется:

- ворота для хоккея
- ограждение площадки (борта, сетка защитная)
- шайба
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи для тенниса

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.
- хоккейное обмундирование

## 2.3 Формы аттестации

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения

*Строевые упражнения.*

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в пол-ном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.*

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения для развития быстроты.*

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная(скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.*

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.

- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).
- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).
- Броски шайбы в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

*Упражнения для развития ловкости.*

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

*Техника передвижения на коньках*

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает

использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра,

с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге,



наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

*Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.*

*Вне льда, без коньков:*

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) 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. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

*Вне льда на коньках:*

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

*На льду на коньках:*

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

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. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носка-ми.

Разучивание стартового положения. Обездвиживание в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

#### *Техника владения клюшкой*

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

### *Координационные упражнения с клюшкой*

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; по- очередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям
7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

#### *Подводящие упражнения*

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, на- конец, выполняются в движении.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.

После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой

30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

*Специальные упражнения на технику владения клюшкой*

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.
2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.
3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

### **Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для учащихся спортивно-оздоровительных групп теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, проводится в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой.

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

#### **Тема 1: Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### **Тема 2. История развития хоккея с шайбой**

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

#### **Тема 3. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой**

Основные спортивные термины :

- **намерение нанести травму (умышленное травмирование)** – нарушение правил, проявляющееся в намерении игрока или другого члена команды ударить игрока или другого члена команды противника с целью нанесения травмы;
- **толчок в спину**- попытки нападающих после потери шайбы замедлить или остановить атаку соперников;
- **толчок на борт**- нарушение правил, проявляющееся в грубом толкании соперника на борт. По усмотрению судьи игрок будет наказан в зависимости от силы удара о борт, если он грубо применил силовой прием, толкнул соперника локтем, повалил или зацепил соперника таким способом, в результате которого тот ударился о борт;
- **финт**- ложное движение, которое выполняют при ведении шайбы;
- **силовой прием**- намеренное использование туловища или части туловища для создания препятствия сопернику. Силовые приемы запрещены в хоккее с шайбой для детей в возрасте 10 лет и моложе;
- **выход один на один**- голевая ситуация, при которой игрок, владеющий шайбой, не имеет соперников между собой и вратарем соперников;
- **сломанная клюшка-клюшка**, которую судья признает непригодной для игры;
- **удар концом клюшки**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует черенок клюшки, чтобы толкнуть или попытаться толкнуть соперника;
- **капитан**- игрок команды, за исключением вратаря, имеющий право объясняться с судьей;
- **неправильная атака соперника**- игрок делает более двух шагов, чтобы войти в соприкосновение с соперником ;
- **вратарская и судейская зоны**- пространство, предназначенное для защиты вратаря и для использования судьей. Линия, ограничивающая это пространство, входит в его размер;
- **толчок клюшкой**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок, держа клюшку двумя руками, толкает соперника черенком клюшки, которая ни одной своей частью не касается поверхности катка;
- **отложенный офсайд**- ситуация, возникшая в результате того, что атакующий игрок пересек синюю линию раньше шайбы, но защищающая команда овладевает шайбой и в состоянии вывести её из зоны защиты без задержки или столкновения с атакующим игроком;
- **дриблинг**-ведение шайбы;
- **удар локтем**-нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок использует локоть в борьбе с соперником;
- **вбрасывание**- действие судьи, который бросает шайбу между крюками клюшек двух соперничающих игроков, чтобы начать или возобновить игру. Вбрасывание начинается в момент, когда судья показывает на точку вбрасывания, и заканчивается, когда шайба вброшена;
- **тройка нападения**-тройка игроков ( центральный нападающий и крайние нападающие), главная задача которых –забивать голы;
- **дисквалификация**- результат серьезных нарушений, в результате которых игрок удаляется из игры. Этот игрок должен покинуть скамейку игроков и не может никаким образом помогать команде в оставшееся время игры;
- **пятка клюшки**- место соединения черенка клюшки и нижней части крюка;
- **игра с высоко поднятой клюшкой** – нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок поднимает любую часть клюшки выше пояса;

- задержка**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок мешает движению соперника;
- зацеп**-нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок тянет или дергает крюком клюшки соперника, мешая его движению ;
- **проброс (айсинг)**- остановка игры, которая происходит в том случае, когда команда посылает шайбу через всю площадку со своей половины поля;
- удар ногой**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок умышленно наносит удар коньком сопернику без намерения сыграть в шайбу;
- штраф**-результат нарушения правил игры игроком или официальными лицами команды;
- **положение вне игры**- нарушение правил, проявляющееся в том, что игрок атакующей команды вкатывается в зону защиты раньше, чем шайба;
- силовая борьба клюшкой**- технический прием, при котором игрок, используя клюшку тычет или ударяет по крюку клюшки соперника или по шайбе, которой владеет соперник.

**Тема 4.** Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**Тема 5.** Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.

**Тема 6.** Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного хоккеиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

## 2.4. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Для детей 6 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

За основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты) юноши	Нормативы		
		6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	+	+	Не более 4,3 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,3 с
Координационные способности	Челночный бег 4 х 9 м	+	+	Не более 11,1 с
	Челночный бег на коньках 6 х 9	-	+	Не более 16,4 с

	Слаломный бег на коньках без шайбы	-	-	Не более 12,3 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 37 раз
	Прыжок в длину толчком с двух ног	+	+	Не менее 160 см

## 2.5 Методические материалы

### 1. Бег на 20 метров

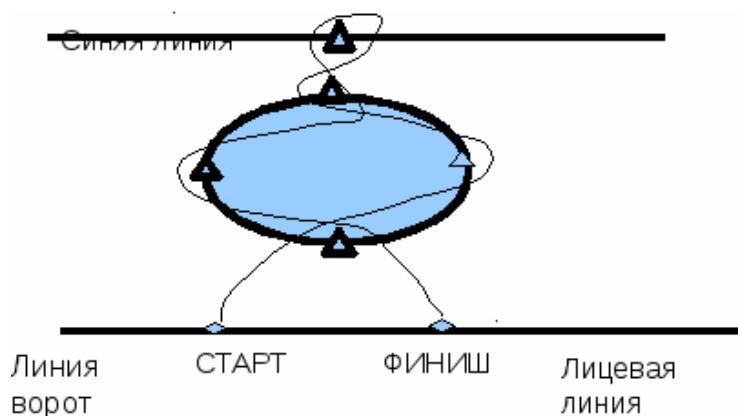
**Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.**

### 2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.

**Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит уборта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).**

### 3. Слаломный бег на коньках без шайбы.

Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



### 4. Челночный бег 4 x 9 м

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

### 5. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «за-ступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения



техники выполнения упражнения.

#### 7. Челночный бег на коньках 6 x 9 м

Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если учащийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

#### Методика проведения и оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

#### Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Размеры хоккейной площадки?	61 x 30 м
2	Типы соревнований.	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
3	Какие физические качества помогает развивать хоккей?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4	Терминология хоккея?	Овертайм-дополнительный период длительностью 5 минут, буллит- штрафной бросок и т.д.
5	Назови состав хоккейной команды?	20 игроков: 12 нападающих, 6 защитников и 2 вратаря.
6	Сколько времени длится хоккейный матч?	Хоккейный матч состоит из трех периодов, каждый из которых длится 20 минут.
7	Сколько раз советские хоккеисты побеждали на Олимпийских играх ?	7 раз выигрывали золото, один раз серебро и один раз бронзу
8	Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хокеем?	Травмы при падении, травмы при нахождении в зоне броска, выполнение упражнений без разминки, обморожение частей тела.
9	Восстановительные средства после занятий?	Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления).
10	На какие зоны делится хоккейная площадка?	Две синие линии- каждая на расстоянии 17 м от ворот – образуют три зоны площадки: две зоны соперничающих команд и центральную зону.

11	Хоккей Олимпийский вид спорта или нет?	Олимпийский
12	Какие есть разряды и звания по хоккею?	Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2,1; кмс, мс, мсмк.
13	Из чего состоит хоккейная форма хоккеистов?	Шлем с визором, щитки, наколенники, перчатки, капа, трусы (шорты), раковина, нагрудник, верхняя форма (свитер, гетры, шорты).
14	Какие качества воспитывают занятия хоккеем?	Хоккей – командный вид спорта. Смекалка, тактические навыки, упорство, самообладание, храбрость, умение стойко переносить временные неудачи.
15	Каких известных российских хоккеистов и тренеров по хоккею ты знаешь?	Тренеры- Анатолий Тарасов, Всеволод Бобров. Хоккеисты Валерий Харламов, Александр Якушев, Борис Михайлов, Вячеслав Старшинов, Владислав Третьяк, Игорь Ларионов, Сергей Макаров, Александр Овечкин, Вячеслав Фетисов и др.
16	Как расшифровывается НХЛ?	Национальная хоккейная лига, в которую входят команды Канады и США.
17	Какой инвентарь используется для тренировок?	Клюшки, шайбы, мячи набивные, гантели, мячи футбольные, баскетбольные.

## **Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею.**

К учебно-тренировочным занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно- тренировочные занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДЮСШ.

### **Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею**

#### **1. Основные положения и требования.**

Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

Перед началом учебно-тренировочных занятий надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

Проверьте исправность инвентаря.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

## **2. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий на льду:**

Выходить на лед только с разрешения тренера.

Перед учебно-тренировочными занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Запрещается заниматься когда работает техника по подготовке льда.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.
- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.
- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

**Запрещается:**

-делать подножки;

-держат соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

**3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале:**

Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или заниматься босиком.

Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру-преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

**5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

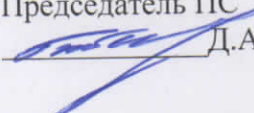
Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

## 2.6. Список использованной литературы

1. Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со словац.- М., ФК и спорт,1981
2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Хоккей/ авт.сост. В.П. Савин,Г.Г.Удилов.Ю.В.Куоролев.В.С.Львов, А.П.Давыдов, В.В.Крутских.Е.А.Щербаков. - М., 2006.
- 3.Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации). /ред. Т.Чепресова- М., Отдел исследований.организационно-методич.проблем НИД ВНИИФК- 1990.
4. Программа дополнительного образования: хоккей с шайбой/авт. колл-в: В.П. Савин,Г.Г.Удилов,Ю.В.Королев, В.С. Львов, А.П.П.Давыдов, В.В.Крутских, Е.А. Щербаков,- М., Советский спорт,2009.
- 5.РГАФК: В.П. Савин, .Г.Г. Удилов, В.С. Львов.: Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею ( методическая разработка для студентов ИППК РГАФК).- М.,2002.
- 6.Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред.Брайана Даккорда; пер. с англ. В.Сизоненко.-К.: Олимп. лит., 2013.
- 7.Основы скоростно-силового катания в хоккее/ Лора Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко.- К. : Олимп. лит., 2013.
8. Библия хоккейного тренера / составитель Д. Бертанья. М.: Спорт, 2016.
9. Хоккей. Книга-тренер.- Москва : Эксмо, 2016.
- 10.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов – М.: Спорт, 2016.
11. Хоккей : 10 вопросов детскому тренеру.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013.
12. Библиотека Альдебаран: А.В. Тарасов: Совершеннолетие: Вместо предисловия Пятисотая шайба Мориса Ришара. – М.
13. Скотти Боумэн: Искусство руководить командой во время матча.-М.,Изд. дом «Городец»,2011.
14. Спортивные и подвижные игры: учебник для спец. учеб. зав. физ.культ./ под ред. Ю.И.Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
15. Спортивные и подвижные игры/ учебное пособие: под ред. П.А. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт,1970.

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 25» августа 2021 года  
Председатель ПС  
 Д.А. Бибенин

Утверждаю»  
директор МБОУ ДО ДООСЦ  
Д.А. Бибенин  
Приказ № 107 от «26» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 8 до 12 лет*

*Уровень: базовый*

*Продолжительность освоения программы: 4 года*

Разработана авторским коллективом ДООСЦ  
(Бурцев С.Р, Фадеев С.А, Зайцев О.В, Бибенин Д.А.)

п. Красная Горбатка

2021год

## Содержание

№	Наименование раздела
1.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
2.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методические материалы
2.6	Список использованной литературы

## Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

[-Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;](#)

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196);

-Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО «ДООСЦ» Селивановского района Владимирской области.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении хоккея в МБОУ «ДООСЦ» (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам по спорту, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

#### Отличительные особенности вида спорта – хоккей

**Хоккей** - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. *(Приложение № 1 «Состав команды, площадка, разметка...»).*

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему



комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

### **Специфика организации обучения**

Программа для детей спортивно-оздоровительных групп дошкольного возраста является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми.

С учетом специфики вида спорта хоккеем определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;
- В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – блет.

Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем. (Приложение №2 «Образец заявления»)

Поступающие в ДЮСШ№1, а также их родители/законные представители имеют возможность ознакомиться со следующими документами: Уставом ДООСЦ, лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной регистрации, с общеразвивающей программой.

На основании Устава учреждение вправе по своему смотрению оказывать платные работы и услуги, в том числе образовательные в области физической культуры и спорта, в порядке установленном действующим законодательством и в соответствии с Положением об оказании платных образовательных и иных услуг.

При приеме на платной основе заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста.

**Актуальность** данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в городе. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей 6-8 лет в систему многолетней подготовки. Для 9-11 летних юных хоккеистов уже организовываются региональные и всероссийские соревнования. В 12 лет хоккеисты участвуют в первенстве России. В 17-18 лет наиболее одаренные переходят в команды молодежной хоккейной лиги, континентальной хоккейной лиги, высшей и первой хоккейных лиг.

## **1.2 Цели и задачи**

Заключаются в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Программа разработана с **целью** организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта

«хоккей» с учетом возрастных особенностей.

Основные **задачи** реализации Программы:

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности,
- обучение начальным основам техники хоккея.

### 1.3 Содержание программы

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике игровых формах занятий.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

#### Противоречия, проблемы, пути устранения проблем

В таблице №1 отражены факторы риска, проблемы и пути устранения в процессе реализации программы

Таблица №1

#### Факторы риска

№ п/п	Проблемы	Пути устранения
1	Комплектование групп в утренние часы. Недостаточность времени для занятий на льду	Анализ расписания занятий и загруженности спортсооружений
2	Заболевания сезонного характера (гриппы, простуды)	Замена тем в учебном плане на индивидуальные задания или занятия
3	Низкий уровень общефизической подготовки	- замена тем занятий, либо добавление часов на определенную тему.
4	Подавленное настроение, отсутствие желания заниматься, усталость, утомление	Создание ситуации успеха, индивидуальные задания, комплекс упражнений для домашних занятий, увеличение фазы отдыха. Медицинские рекомендации

#### Принципы реализации Программы

Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся:

- системность, доступность и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.
- преимственность задач, средств и методов построения тренировочных занятий,
- вариативность, предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей детей.

Общепедагогические принципы обучения по Программе:

- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;
- принцип от простого к сложному;
- принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию

развития ребенка;

- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей;

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

### **Общее количество часов по Программе. Возраст детей. Сроки реализации Программы.**

Общее количество часов рекомендованных по Программе 252 часа.

В таблице №2 указана продолжительность, минимальный возраст и количество лиц в группах на спортивно-оздоровительном этапе.

*Таблица*

**№ 2 Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку**

**по хоккею**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Продолжительность этапа (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>
Спортивно-оздоровительный этап	4	6	18-20

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем в возрасте с 6 до 8 лет (включительно). Возраст обучающихся определяется годом рождения.

Спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ) формируются, из детей не достигших возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Группы СОГ детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Настоящая учебная Программа рассчитана на 4 года обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

### **Формы и режим занятий**

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

**Режим занятий** устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора «ДООСЦ» по представлению тренера-преподавателя (тренера по спорту, инструктора по спорту) с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 46 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В группах СОГ с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в таблице №3

*Таблица №3*

### **Нормативы объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный			
	1 год 6-7лет		2 год 8-9лет	
	Оптимальны й	рекомендуемый	оптимальный	рекомендуемый
Количество часов в неделю	4-6	5- 6	4-6	5-6
Количество тренировок в неделю	2-3	3	2-3	3
Общее количество часов в год	168-276	210-252	168-276	210-252
Общее количество тренировок в год	84-138	126	92-138	126

Максимальная продолжительность одного занятия в группах не более 90 минут (не более 2 академических часов). 1 академический час = 45 минут. Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

## **1.4 Планируемые результаты**

### Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

**Обучающийся должен знать:**

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

**Обучающийся должен уметь:**

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

**Формы и способы проверки результатов освоения Программы:**

• **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

• **Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

**Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:**

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Показатели и методы диагностики отражены в таблице №4.

Таблица № 4

<b>№ n/n</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы диагностики</b>
1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств и технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной предпрофессиональной программой по хоккею.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительной группы непосредственно в условиях Учреждения, 6 недель активного отдыха в период отпуска тренера-преподавателя. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица № 5).

Таблица № 5

#### Примерный Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки (Предметная область)	Этап подготовки	
	6-7 лет	8-9 лет
<b>1.Теория и методика ФК и спорта</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2. Практика</b>		
Общая физическая подготовка	<b>102</b>	<b>100</b>
Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	<b>50</b>
Техническая подготовка	<b>48</b>	<b>56</b>
Тактическая подготовка		
Игровая Подвижные игры	<b>34</b>	<b>34</b>
Соревновательная	-	-
Контрольные тесты	<b>2</b>	<b>2</b>
Медицинское обследование	наличие справок	
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
Самостоятельная работа	вне сетки часов	

В период отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней самостоятельная работа по заданию тренера.

Примерный план график распределения программного материала для спортивно-оздоровительного этапа представлен в *Приложении №3 «План-график»*.

Примерный учебно-тематический план представлен в *Приложении № 4*  
Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

### 2.2 Условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Для занятий хоккеем требуется:

- ворота для хоккея
- ограждение площадки (борта, сетка защитная)
- шайба
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи для тенниса

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.
- хоккейное обмундирование

### **2.3 Формы аттестации/контроля**

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах,



товарищеских играх и других формах обучения.

- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно- переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею.

Таблица № 6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год 6-7лет	2 год 8-9лет
Теоретическая подготовка (%)	4	4
Общая физическая подготовка (%)	41	40
Специальная физическая подготовка (%)	22	20
Техническая подготовка (%)	20	22
Игровая, подвижные игры	14	14

Таблица №7

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2- среднее влияние

1 – незначительное влияние

## Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Часы
1	Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма	2
2	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1
3	Личная гигиена, закаливание, режим	2
4	Инвентарь, оборудование, места занятий.	2
5	Терминология первичных элементов техники хоккея	1
6	Правила техники безопасности	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>

## Общая физическая подготовка

### Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- *Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

- *Упражнения для развития физических качеств:* силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

### Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7 лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

### **Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки.**

Вне ледовой площадки для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

- имитация бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках),
- имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук),
- стойка хоккеиста,
- имитация катания перебежкой,
- статические и динамические упражнения с клюшкой,
- имитация бега на коньках спиной вперед.
- Старты с места с отталкивание внутренней частью стопы.
- Остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения).
- Быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста.
- Переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед.
- Упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера.
- Различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

### **Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.**

Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

- *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты.

- *Подвижные игры:*

- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»
- «совушка»
- «третий лишний»
- «два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

### *Игровые общеразвивающие упражнения для детей*

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата.

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета). Комплекс упражнений даны в Приложении № 5.

## Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с вырубкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

Подвижные игры со скакалкой:

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста *Перечень упражнений для развития координации движений.*

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

*Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия*

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед.

Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

*Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.*

Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях

Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках

Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

- Различные прыжки
- Хожение в ботинках по залу
- «Пистолетки» с опорой у гимнастической стенки
- «Каракатица»

*Примерный перечень упражнений для развития гибкости.*

и Маховые движения с полной амплитудой

и «Рыбка»

и «Фонарики»

и Мост

и «Складочки» сидя и стоя

и «Лодочки с раскачиванием»

и Удержание ног на определенной высоте

и «Кошечка» сердится, добрая.

и Скручивание туловища во всех плоскостях

и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

## ЛЕДОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

*1. Катание на коньках без шайбы:*

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу

- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение "полуплугом"
- "Улитка"

- Пистолетик с помощью тренера

2. *Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой* (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед -
- Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад –
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

### 3. *Подвижные игры на льду*

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

1. «Воротники» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

## Основы технической подготовки по хоккею

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, специальной, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+

### Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хваты); обычный, широкий, узкий	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через Шайбу			+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+
7	Обводка соперника на месте и в движении			+
8	Длинная обводка			+

	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+

### Техника игры вратарей

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Обучение основной стойки вратаря		+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
5	Передвижение вперёд выпадами			+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижение коротким шагом			+
8	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря			+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с Переступанием			+
Ловля шайбы				
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
Отбивание шайбы				
12	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
13	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14	Отбивание шайбы коньком			+
15	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+
16	Остановка шайбы клюшкой у борта			+



### **Основы волевой (психологической) подготовка**

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в жизни детей.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

#### Основные факторы воспитательного воздействия:

1. Личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.
2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.
3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

#### Основные формы воспитательной работы:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организация и проведение соревнований).
2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.
4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).
5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

Необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).
3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).
5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **Работа с родителями**

Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы.

### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для перевода обучающихся с одного этапа подготовки на следующий этап необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке):

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД) КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА**

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая

3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

## 2.4 Оценочные материалы

### ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

#### Тестирование, их организация и проведение.

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс 1-го года обучения поданной программе. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год. Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.
2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.
4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.
5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.
6. Челночный бег 9 x 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД) НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА**

	Элементы	Количество Тр	бования к вы	полнению	Оценка попыток	
1	Прыжок в длину с места		2	80 см и менее	110 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед		1	7 и менее раз за 30 сек.	11 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта		1	Свыше 8 сек	До 8 сек	Зачет Незачет
4	Челночный бег		1	9 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.	Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	Мост из положения лежа		1	Высокий мост 10 сек.	Низкий мост или менее 10 сек.	Зачет Незачет
6	Прыжки на скакалке		1	10 раз подряд	менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры		1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу	менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты		1	Правильное выполнение любого шпагата	Согнутые колени. Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО**

## ГОДА

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

### Особенности организации тренировочного процесса

К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

К 4-му году жизни завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Четырехлетний ребенок легко бегаёт, прыгает на одной ноге. У него прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия.

К 5-и годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые хода, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

*Таблица №*

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст			
	4	5	6	7
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)				
Выносливость (анаэробные возможности)				

Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности				
Равновесие		+	+	+

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

## 2.5 Методические материалы

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В *подготовительной* части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.).

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В *заключительной* части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

### **Приемы обучения:**

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;

использование зрительных и звуковых ориентиров.

### Требования техники безопасности

*Приложение «Инструкция по технике безопасности на занятиях по хоккею»*

На матч обычно приходят 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков — пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

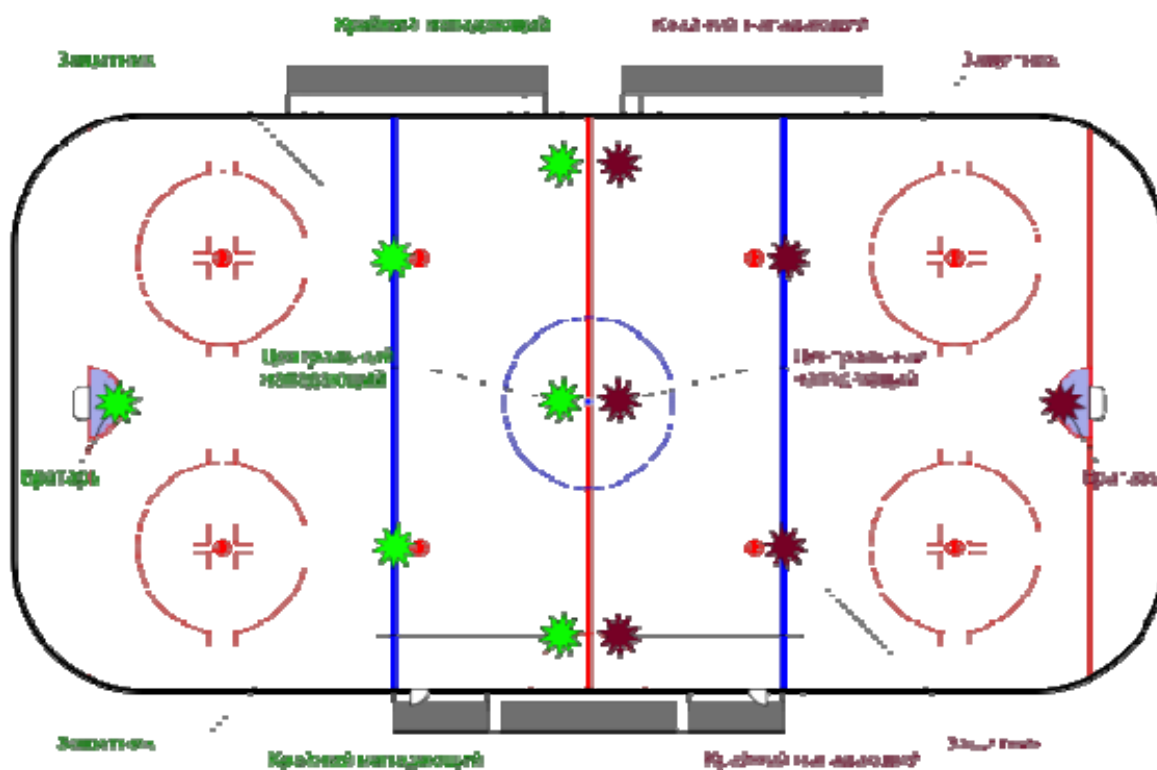
Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

### Площадка

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В Международной Хоккейной Федерации (ИИХФ) ширина площадки принята несколько больше: 29-30 метров, а длина такая же - 60-61 метр.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и строго 8,5 м в НХЛ. Площадка должна иметь прочные борта высотой 1-1,22 метра.

По центру широких сторон расположены калитки (со створками внутрь) для выхода игроков на поле. На противоположной стороне такие же калитки для (и скамейки) для оштрафованных игроков. За воротами должны обязательно присутствовать прозрачные ограждения высотой от 1,6 до 2 метров для предотвращения вылета шайбы к зрителям.



### **Разметка**

Центральная линия красного цвета делит площадку пополам. В ее середине этой линии находится центральная точка вбрасывания с красным кругом диаметров 4,5 метра, отмечающим зону вбрасывания, за которой должны находиться игроки, не разыгрывающие шайбу. В 3-4 метрах от бортов проведены линии ворот, от линий ворот на



расстоянии 17, 23 м. проводятся синие линии, которые делят площадку на три зоны – центральную и 2 зоны команд. В 6 метрах от ворот по обеим сторонам располагаются еще по две точки вбрасывания.

### **Борта**

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

### **Скамейка штрафников**

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

### **Ворота**

Ширина 1,83 м, высота 1,22 м. Сетка выступает за ворота на 0,8-1 метр. Диаметр стоек 5 см. Размер вратарской площадки определяется радиусом 1,8 метра. Ворота устанавливаются на штырях с таким расчетом, чтобы они могли «выскочить» из пазов во льду во избежание травм игроков при сильном ударе.

### **Инвентарь**

Клюшка для хоккея с шайбой представляет собой черенок с плоским крюком на конце. Правила допускают разные размеры клюшек для игроков, согласно с их индивидуальными особенностями, обычные размеры 150-200 см. Крюк располагается под углом в 135° к черенку, длина крюка 25-40 см. Крюк допускает небольшой загиб в сторону, удобную игроку.

**Шайба** представляет собой твердый цилиндр высотой – 2,54 см, диаметром – 7,62 см, масса – 156–170 гр.

### **Игра**

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

### **Судьи**

Хоккейный матч обслуживает судейская бригада, состоящая из трёх или четырёх судей. Один или два судьи (в зависимости от регламента турнира) называются главными судьями, два других — помощниками главного судьи, или лайнсменами. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил, фиксация взятия ворот (голов). Помощники главного судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасывания шайбы.

Кроме судей, в поле на каждом матче присутствует судейская бригада, находящаяся за пределами площадки.

В неё входят: двое судей за воротами, один секретарь, один судья-хронометрист, судья-информатор, один судья видео повтора, двое судей на скамейке штрафников, двое судей регистраторов.

## Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **1. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

Провести разминку.

### **2. Требования безопасности во время занятий.**

Запереть все калитки на корте.

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

Снять хоккейную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

### **Игровые общеразвивающие упражнения для детей**

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

#### **Комплекс № 1 «Котятки на скамейке»**

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. Лапки цап-царапки.

И.п. - сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны.

В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока тренер не скажет: «Мяу!»

Выполнять 4-5 раз.

□ **Котятки играют в прятки.**

И.п. - ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к тренеру). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем тренер уходит в левую сторону.

Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

**1) Мышка играет с киской.**

И.п. - ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Тренер на шнуре держит «мышку» и говорит: «Киски, киски, не зевайте с мышкой поиграйте!»). Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Тренер проносит перед ними «мышку», чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

#### **Комплекс №2 «Проведи мяч»**

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч.

По сигналу тренера «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону. Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребенок, который больше набрал очков.

**«Задержки мяч».**

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

**«Не давай мяч».**

Дети размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребенок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждают те дети, которые были меньше число раз в роли водящего.

**«Поймай обруч (юла)».**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч.

**«Кто дальше прокатит обруч».**

Дети стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу

тренера каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребенок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

#### **«Кто быстрее (с обручем)».**

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.). По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

#### **«Не теряй домик (с обручем)».**

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребенок стоит в своем обруче (домике). По первому сигналу тренера дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полу-приседе, на пятках, на носках и т.д.. На слова тренера «Все в домик!» дети быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто не остался без обруча.

#### **«Цапля».**

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом, из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

#### **«Поскорей пролезай (с обручем)».**

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонкой разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м. от детей). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера «Бегом» двое детей, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой,

пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание. **«Догнать соперника»**

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

#### **«Я впереди»**

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера дети бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, прооходят по скамейкам, пролезаю! через обруч, затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего. **«Дошколята»**

Все дети встают у линии. Ребенок водящий находится посередине зала. Дети говорят: Мы

ребята-дошколята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! После этих слов дети быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше детей. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в

стороны. Игра повторяется снова, во время пробежки дети стараются выручить осаленного ребенка, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми. После повторения игры 2-3 раза, снова назначают нового водящего.

### **Комплекс № 3**

#### **Упражнения со скакалкой**

Задачи: учить детей прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения

Со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур

и.п. скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:

- 1 - руки со скакалкой вверх
- 2-завести за плечи
- 3- как 1
- 4-и.п. 6-8 раз

и.п. скакалка за плечами, натянута двумя руками

- 1 повернуться вправо (влево)
- 2 прямо локти свести вместе 8 раз

и.п. скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину.

- 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед
- 5-8 вернуться в и.п. 6 раз

и.п. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо

- 1 присед руки вверх
- 2 и.п. 8-10 раз

и.п. скакалка натянута за спиной, руки в сторону

- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо
- 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево
- остановка и выполнение удержания в позиции «цапля» 4

раза и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок вперед через скакалку
- 2 прыжок назад через скакалку 8-10

раз и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок правым боком через скакалку
- 2 прыжок левым боком через скакалку 8-10 раз

Двигательный потенциал дошкольников и младших школьников при направленном физическом воспитании, %

Показатели	Возраст учащихся				Сенситивный период
	5	6	7	8	
Движения руками	100	89	89	90	5-8
Движения ногами	100	81	81	80	5-8
Ходьба	96	85	85	82	5-8
Бег	85	89	89	91	5-8
Равновесие	56	44	44	46	5
Лазание	85	89	89	92	5-8
Прыжки	44	70	70	75	6-8
Метания	67	85	85	87	5-8

Более 90% - ускоренный рост, 50-90% - умеренный рост, менее 50% - замедленный рост

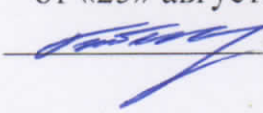
## 2.6 Список литературы

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов".  
Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей(утв.[приказом](#) Министерства спорта РФ от 15.05.2019 г. № 373

Бибенин  
Дмитрий  
Александрович

Подписано цифровой  
подписью: Бибенин  
Дмитрий  
Александрович  
Дата: 2022.02.21  
16:21:09 +03'00'

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «25» августа 2021 года  
 Д.А.Бибенин

Утверждаю»  
директор МБОУ ДО ДООСЦ  
Д.А. Бибенин  
Приказ №1 от «26» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)**

**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: от 14 до 17 лет*

*Уровень: продвинутый*

*Продолжительность освоения программы: 4 года*

Разработана авторским коллективом ДООСЦ  
(Бурцев С.Р, Фадеев С.А, Зайцев О.В, Бибенин Д.А.)

п. Красная Горбатка

2021 год



## Содержание

№	Наименование раздела
1.	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4.	Планируемые результаты
2.	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методические материалы
2.6	Список использованной литературы

# 1. Комплекс основных характеристик

## 1.1 Пояснительная записка

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- [Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»](#);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО «ДООСЦ» Селивановского района Владимирской области.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

**направленность.**

**Актуальность программы** определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея с шайбой, в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой мини футбола. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации.

**Отличительной особенностью** программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

**Адресат программы:** Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей от 14 до 18 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия;

- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

Форма обучения – очная.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

**Объем и срок освоения программы:** Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов/нед. Общее количество годовых часов- 276. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов. Программа рассчитана на 1 год обучения

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут, однако, для более эффективной организации учебно-тренировочного процесса проводятся 2 занятия по 45 минут

## **ИСТОРИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком» Хоккей - это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника. Еще до появления хоккея в 16 веке в Голландии существовали игры с мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в хоккей с мячом на льду в 19 ве-ке.

Современный хоккей с шайбой как спортивная игра возник в Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для

распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. О хоккее с шайбой в России узнали еще в конце XIX века. Поначалу его называли

«канадским хоккеем», чтобы исключить путаницу с популярным у нас в стране хоккеем с мячом, который за границей нередко называют «русским хоккеем».

Первый мировой турнир по хоккею с шайбой прошел во время VII летних игр в Антверпене (Бельгия) в 1920 году. Долгое время эти соревнования считались первым в истории олимпийским турниром по хоккею. Но в 1982 году, после того, как Федерации хоккея Канады и США были официально приняты в Международную Хоккейную Федерацию – турнир 1920 года исключили из истории Олимпийских игр и присвоили ему статус «Чемпионат мира».

История советского хоккея начинается с 30 годов прошлого столетия. Первый чемпионат Советского Союза стартовал 22 декабря 1946 г. Игра в хоккей – это нелёгкий вид спорта (впрочем, какой можно назвать лёгким), который требует специальной подготовки спортсменов: и психологической, и физической. Однако, занятия таким видом спорта могут развить в своём большинстве положительные физические и психические качества спортсмена.

Если родитель решил отдать на хоккей ребёнка, в первую очередь этот вид спорт будет развивать самое главное – здоровье. Если занятия будут проходить систематически, то у ребёнка будет формироваться гармоничная спортивная фигура.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы** – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

### **Задачи программы:**

#### ***образовательные:***

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

#### ***развивающие:***

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

#### ***воспитательные:***

- воспитание интереса к хоккею с шайбой;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы; - формирование социальной активности.
- профилактика правонарушений и вредных привычек

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

### 1. 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

Учебный план составлен из расчета 46 недель, это учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Годы подготовки		Учебные группы
Содержание занятий		<b>Весь период</b>
		1.
2.	Практические занятия	
2.1	Общая физическая подготовка	160
2.2	Специальная физическая подготовка	40
2.3	Техническо-тактическая подготовка	58
2.4	Участие в соревнованиях	4
2.5	Контрольно – переводные нормативы	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>276</b>



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п. п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Теоретическая подготовка (12 часов)</b>						
1	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	1	1		Групповая	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажей
2	История развития физической культуры и спорта.	1	1		Групповая	Опрос, беседа
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		Групповая	Беседа, опрос
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2		Групповая	Беседа, опрос
5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		Групповая	Беседа, опрос
6	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1		Групповая	Беседа, опрос
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Групповая	Беседа, опрос
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2		Групповая	Беседа, опрос

	Основы спортивного питания	1	1		Групповая	Беседа, опрос
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		Групповая	Беседа, опрос
<b>Общая физическая подготовка ( 160 часов)</b>						
1	Строевые и порядковые упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
2	Гимнастические упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
3	Упражнения для ног	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
4	Упражнения для шеи и туловища	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
5	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств	18		18	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6	Упражнения для развития общей выносливости	20		20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
7	Упражнения для развития скоростных качеств.	20		20	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений

8	Акробатические упражнения	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
9	Упражнения для развития гибкости	17		17	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Специальная физическая подготовка (40 часов)</b>						
1	Упражнения для развития взрывной силы	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
2	Упражнения для развития быстроты.	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
3	Упражнения для развития выносливости	10		10	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативных требований
4	Упражнения для развития ловкости	10		10	Индивидуальные, парные и групповые	Сдача нормативных требований
<b>Технико-тактическая подготовка ( 58 часов)</b>						
1	Техника игры	9		9	Индивидуальные и групповые	
2	Техника нападения	8		8	Индивидуальные и групповые	Беседа, выполнение упражнений
3	Техника обороны	9		9	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
4	Тактика нападения	8		8	Индивидуальные и парные	Сдача нормативных требований
5	Тактика защиты	8		8	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
6	Индивидуальные действия	8		8	Индивидуальные и групповые	Наблюдение, беседа
7	Групповые взаи-	8		8	Индивидуаль-	Сдача нор-

	модействия				ные и парные	мативных требований
<b>Участие в соревнованиях (4 часа)</b>						
1	Участие во внутренних соревнованиях	2		2		Протоколы соревнований
2	Участие в районных соревнованиях	2		2		Протоколы соревнований
<b>Контрольно-переводные нормативы ( 2 часа)</b>						
	Сдача КПН	2		2	Индивидуальные и групповые	Сдача нормативов с оформлением Протокола

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.**

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно- тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер- преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки

и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

### **1. Основы техники безопасности**

- поведение на площадке во время и перед занятием
- особенности организаций занятий
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктажи по ТБ
- правила личной гигиены при занятиях хоккеем
- профилактика спортивного травматизма

### **2. История развития физического спорта**

Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские

команды, тренеры, игроки.

### **3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:**

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- место хоккея в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях:

### **4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Тактика игре в защите.

Содержание: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

### **5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение

правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

## **6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- правила игры в хоккее
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития хоккея;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий
- федеральные стандарты спортивной подготовки хоккеистов
- судейство соревнований
- судейская бригада

## **7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:**

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

## **8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- общие понятия об инфекционных и простудных заболеваниях. Причины и профилактика
- значение и способы и виды закаливания
- основы здорового образа жизни

- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

## **9. Основы спортивного питания**

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья
- правильное питание спортсмена
- калорийность питания спортсмена
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- режим питания спортсмена
- функции пищеварительной системы
- гигиенические требования к питанию спортсменов
- значение витаминов и минеральных солей, их нормы

## **10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:**

- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по хоккею

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники легкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы

### **1. Задачи на этапе подготовки**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

### **Общеспортивная подготовка (ОСП)**



Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

**Физическая подготовка** — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и

укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

### **Строевые и порядковые упражнения**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Пере-строения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

**Гимнастические упражнения** с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

**Упражнения для ног.** Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

**Упражнения для шеи и туловища.** Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств.** Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со

скакаками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в легкой атлетике. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

#### Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей

весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

#### Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через

препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей **технической подготовки** детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

### **Практические занятия**

#### **Техника игры**

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

## Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой. **Тактическая подготовка**

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. **Тактическая подготовка** предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у

занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

### **Практические занятия**

*Тактика нападения* – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.



*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### **Участие в соревнованиях**

Соревнования проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

### **Учебные игры**

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде

### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы,

искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции .

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же по- бывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключая панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко неполный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом освоения Программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

#### Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

Проводится сравнительный анализ показателей в начале и в конце учебного года.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

#### *Критерии педагогического наблюдения:*

- проявляет / не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории
- активен / пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения информации на занятиях, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет /не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления на соревнованиях.

Публичная презентация образовательных результатов программы, осуществляется в форме тестирования, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей**

#### **Физические качества и телосложение Уровень влияния**

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### ***Комплекс организационно-педагогических условий***

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на

каждом возрастном этапе. На начальном этапе (8—12 лет) продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, приводящих мышц ног и др.), надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13—14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно, и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно-сосудистой системе. У детей в возрасте от 7 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на начальном этапе обучения можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует продолжительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие типологические особенности нервной деятельности

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвиник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медлительный тип (флегматик).
3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип (холерик).
4. Пониженно-возбудимый, слабый тип (меланхолик).

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них несколько замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения.

Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом перинной деятельности — чрезвычайно сложная задача. Так как изменение типологических особенностей детей под воздействием регулярных занятий носит ограниченный характер, при отборе юных хоккеистов предпочтение отдается первым трем типам. К 13—14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают околопредельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентировать-



ся во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на

неудачи. Юношеский возраст, с одной стороны, — период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становления его характера, с другой — время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых

желез. В возрасте 15—18 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Полностью эти процессы завершаются к 22 годам.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

При составлении учебного плана ДЮСШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить

оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительной группы непосредственно в условиях Учреждения, 6 недель активного отдыха в период отпуска тренера-преподавателя. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица № 5).

Таблица № 5

**Примерный Учебный план**  
**тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп**

Разделы подготовки (Предметная область)	Этап подготовки	
	6-7 лет	8-9 лет
<b>1. Теория и методика ФК и спорта</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2. Практика</b>		
Общая физическая подготовка	<b>102</b>	<b>100</b>
Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	<b>50</b>
Техническая подготовка	<b>48</b>	<b>56</b>
Тактическая подготовка		
Игровая Подвижные игры	<b>34</b>	<b>34</b>
Соревновательная	-	-
Контрольные тесты	<b>2</b>	<b>2</b>
Медицинское обследование	наличие справок	
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
Самостоятельная работа	вне сетки часов	

В период отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней самостоятельная работа по заданию тренера.

Примерный план график распределения программного материала для спортивно-оздоровительного этапа представлен в *Приложении №3 «План-график»*.

Примерный учебно-тематический план представлен в *Приложении № 4*

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

## 2.2 Условия реализации программы

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря и инфраструктуры собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений (сетевых) с образовательными и другими организациями.

Для занятий хоккеем требуется:

- ворота для хоккея

- ограждение площадки (борта, сетка защитная)
- шайба
- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи для метания, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи для тенниса

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.
- хоккейное обмундирование

### **2.3 Формы аттестации/контроля**

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Формы текущей успеваемости:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам.

Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, республиканских, зональных и финальных).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Вхождение в сборные команды: района, республики по культивируемым видам спорта.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею.

## 2.4. Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы)

### Юноши

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		СОЭ / ЭН П1	ЭН П2	ЭНПЗ	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
	<b>Общая, специальная физическая подготовка</b>								
1	Бег на 20 м с высокого старта	4,3	4,1	4,0					

2	Бег на коньках на 20 м	4,3	4,1	4,0					
3	Прыжок в длину с места	160	165	170					
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	40	43					
5	Бег на коньках на 20 м спиной вперед	6,3	6,1	6,0					
6	Челночный бег 4х9 м	11,1	10,9	10,7					
7	Челночный бег на коньках 6х9	16,4	16,4	16,4	16,4	16,2	16,0	15,8	15,7
8	Бег 30 м с высокого старта				5,2	5,0	4,7	4,3	4,1
9	Бег на коньках 30 м				5,6	5,4	5,0	4,7	4,3
10	Бег 400 м				1,14	1,12	1,10	1,08	1,06
11	Пятикратный прыжок в длину (м)				8	9	10	12	13,2
12	Подтягивание на перекладине				8	9	11	13	15
13	Бег 3000 м				13,00	12,50	12,45	12,40	12,35
14	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед				27,0	25,0	24,0	22,0	21,0
	<b>Техническое мастерство</b>								
1	Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота				7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
2	Броски шайбы в ворота с разных точек (%)	20	30	30	40	50	50	60	70

## 2.5 Методические материалы

### *Общеразвивающие и специальные беговые упражнения*

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых

условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами

упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки [21].

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висячем положении на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Цель СФУ — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно

обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФУ будет различной.

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделаем свободные загребающие маховые движения левой ноги (затем повторим упражнение, поменяв ноги);

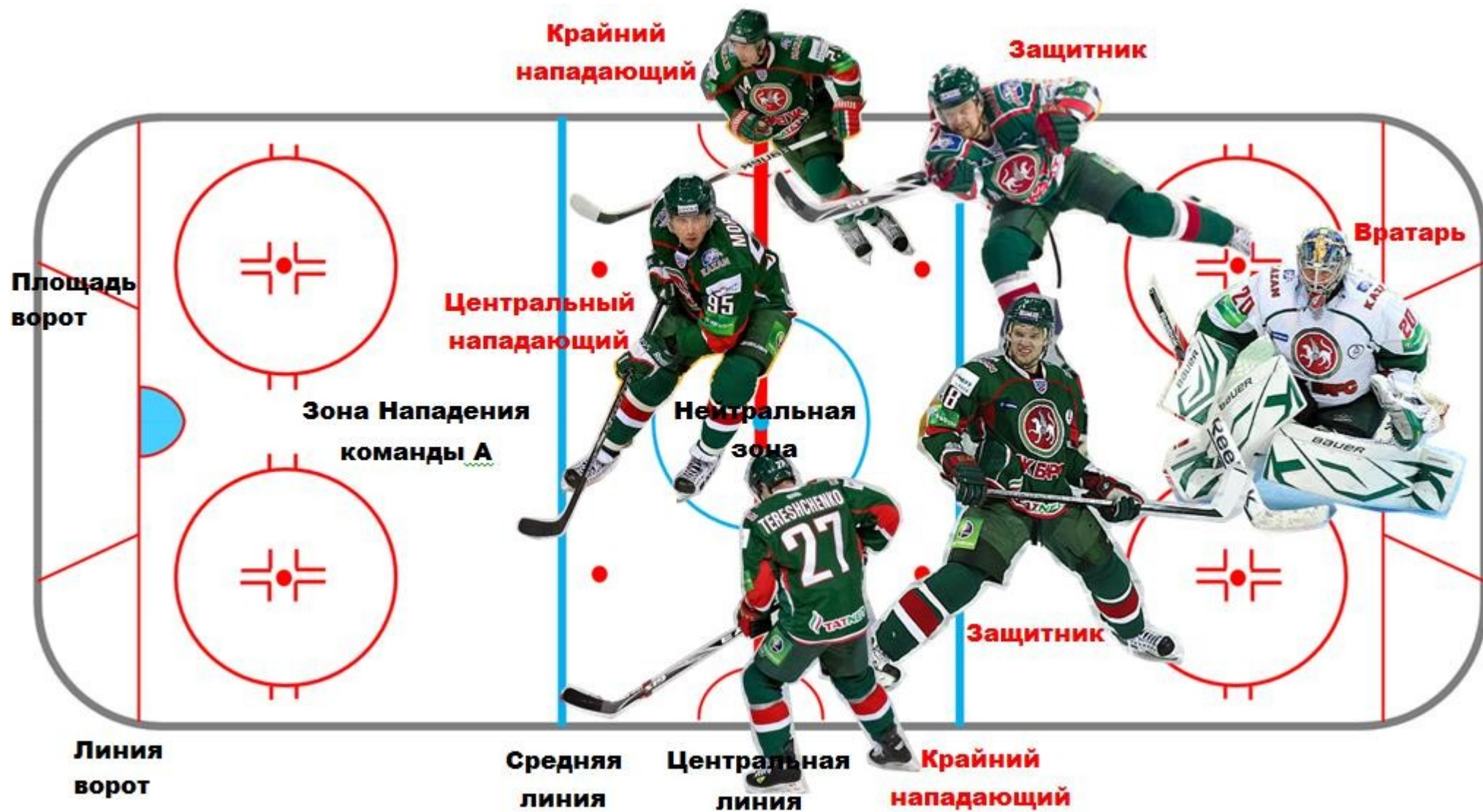
2) примем то же исходное положение, только правой рукой будем поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Теперь отпустим руку, чтобы нога падала вниз, делала захлестывающее движение и по инерции выходила вперед ( то же самое проделаем, поменяв ноги).

*Специальными упражнениями являются:*

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте — апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Наблюдения показывают, что многие спортсмены исключают из своей подготовки специальные упражнения в соревновательном периоде. Это совершенно неоправданно, так как ведет к снижению физических возможностей и как следствие к снижению спортивных результатов.





# Разметка хоккейного поля



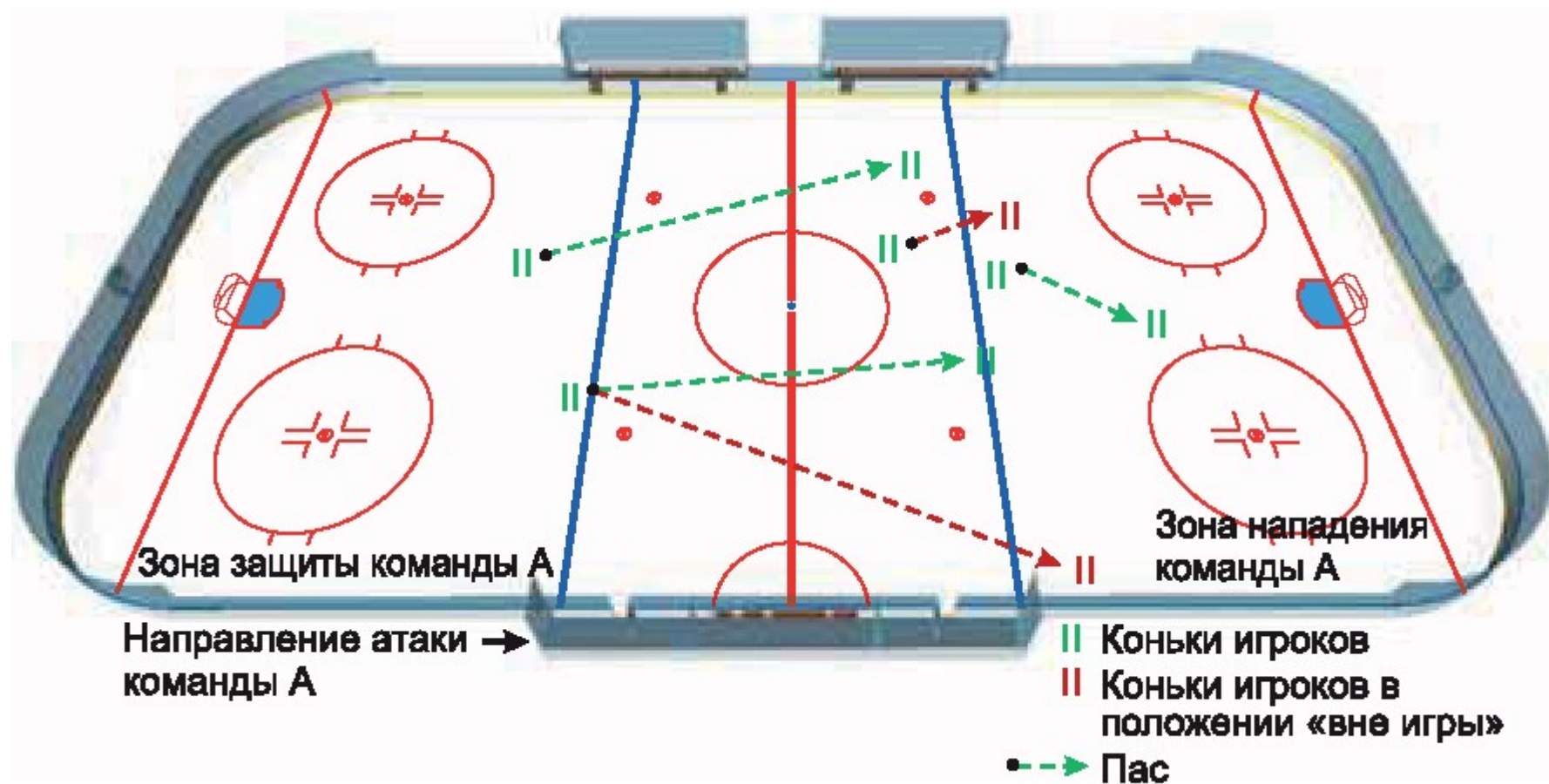
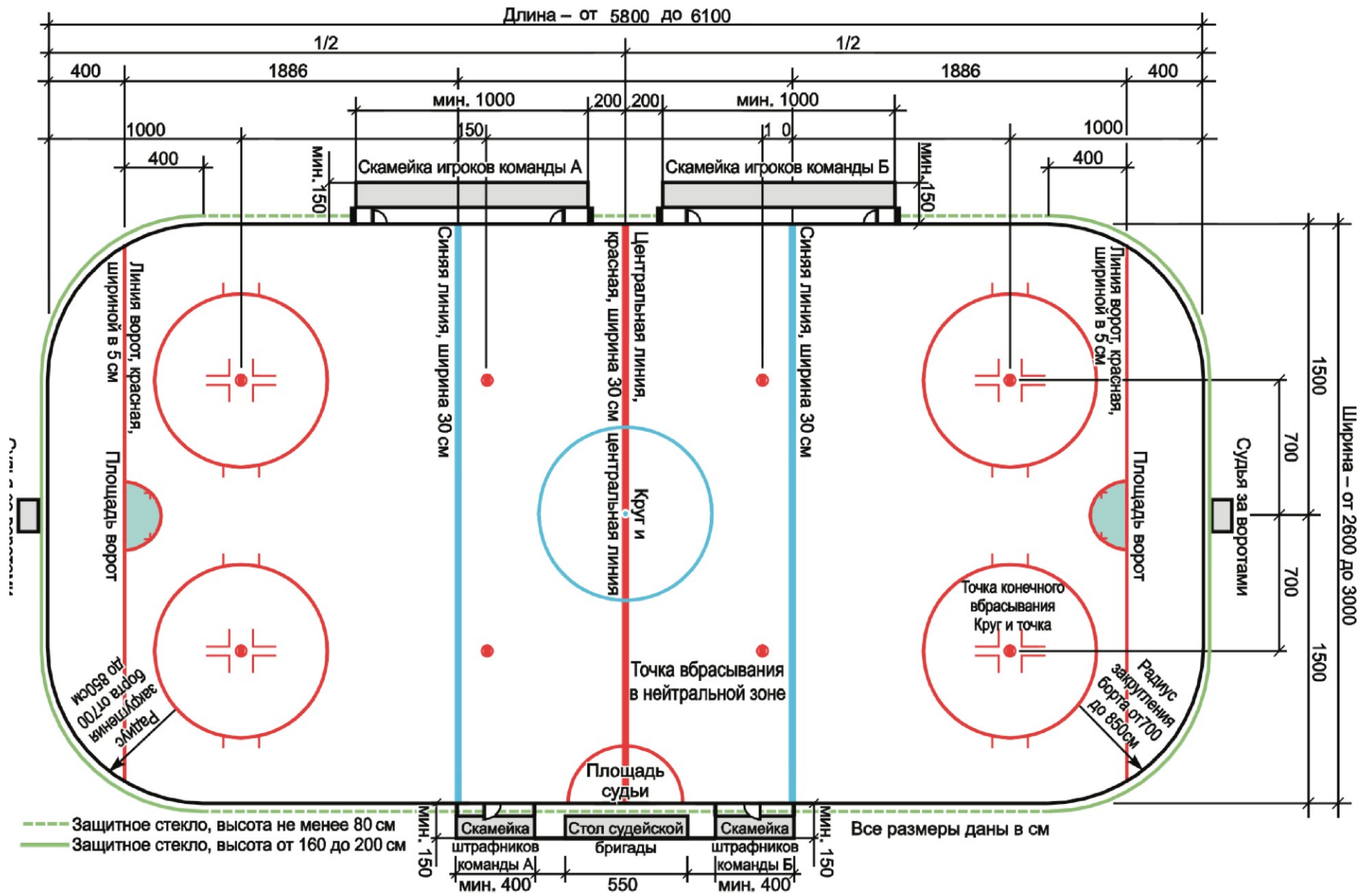
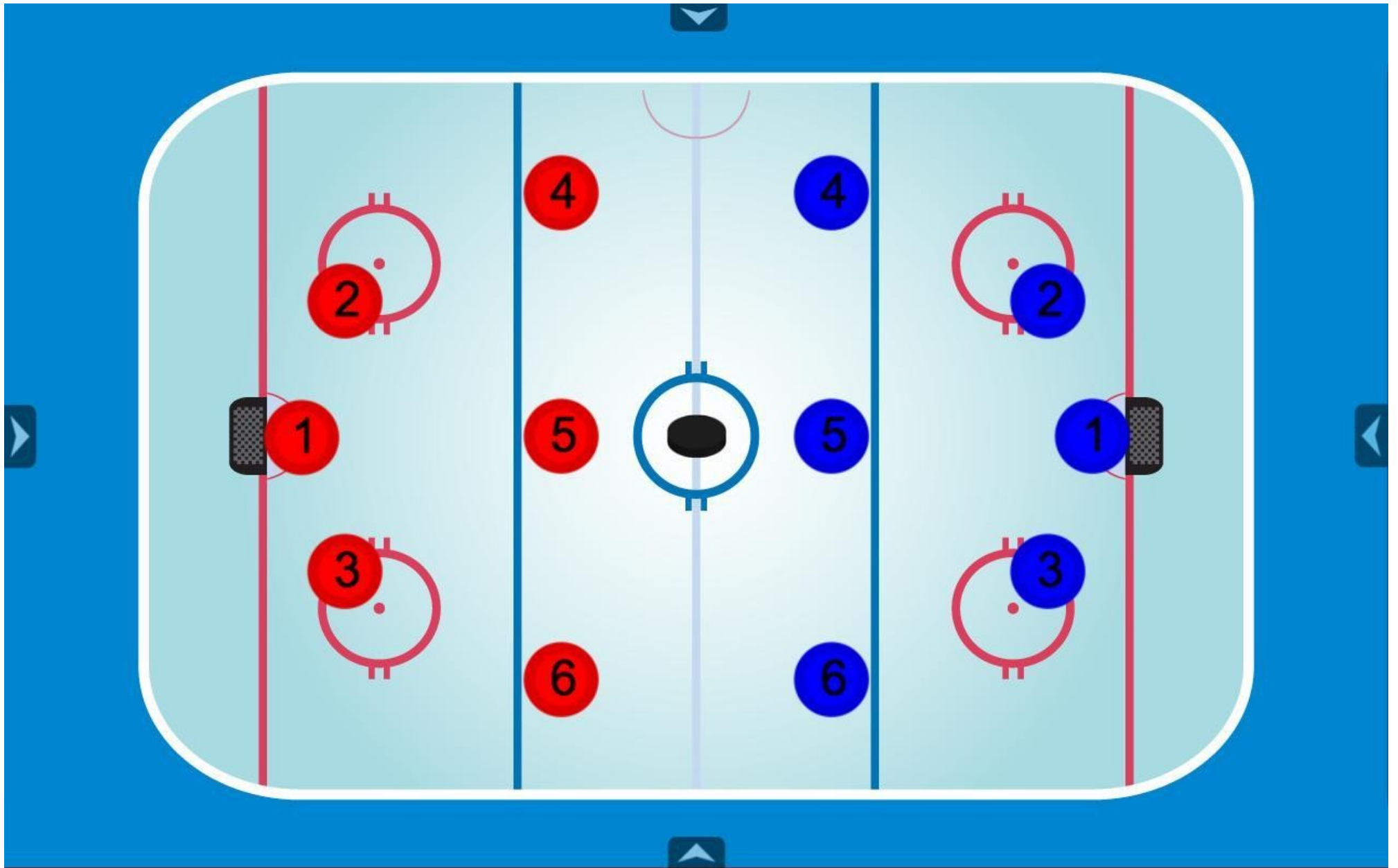


Рис. 20. Положение «вне игры»





## 2.6 Список использованной литературы

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов".Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
3. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
4. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей(утв.[приказом](#) Министерства спорта РФ от 15.05.2019 г. № 373