

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Летка

Утверждено
приказом № 221 от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Хоккей с шайбой

Программа составлена на основе примерной
программы В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во
"Терра-Спорт" 2019 г.

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Для учащихся 8-14 лет
6 лет обучения

Составитель:
Гурский Владимир Михайлович
Педагог дополнительного образова-
ния

с.Летка
2023

Содержание

Пояснительная записка-----	2
Характеристика программы-----	4
Учебно – тематический план-----	10
Нормативная часть-----	11
-План-график распределения учебного материала группы начальной подготовки-----	11
-Тематический учебный план-----	12
Организационно-методические указания-----	14
Содержание программного материала 1-6 года обучения-----	15
-Содержание программы 1 года обучения-----	15
-Содержание программы 2-3 года обучения-----	18
-Содержание программы 4-6 года обучения -----	22
Диагностическая часть-----	32
Восстановительные мероприятия-----	33
Медико-биологический контроль-----	34
Воспитательная работа-----	35
Техническое оснащение занятий-----	37
Список используемой литературы-----	
Приложения-----	

Пояснительная записка

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для группы начальной подготовки. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Хоккей – это вид спорта, который имеет большую популярность, как среди детей, так и среди взрослых. Многие мамы и папы задумываются, стоит ли отдавать своего малыша в группу детского хоккея. Мы все знаем, насколько это травм опасный вид спорта.

Новизна программы: отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Данная программа дает: воспитывает мужество и командный дух. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, такие черты характера помогут ему быстрее адаптироваться в обществе.

Актуальность программы: в последнее время отмечается серьезное ухудшение здоровья детей. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Научно исследовательского института педиатрии Российской Академии наук,

снижается на половину общая двигательная активность, недостаток физического развития детей.

Основания для разработки программы:

- Закон РФ «Об образовании».

- Конвенция ООН о правах ребенка.

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

- Закон Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 г. №120.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и укрепление здоровья.

Задачи программы:

1. Обучить детей ходить на коньках по льду
2. Развить двигательные качества: силу, выносливость, скоростные качества гибкость, координационные способности.
3. Улучшить психическое состояние.
4. Повысить интерес к занятиям физкультурой.
5. Профилактика правильной осанки, плоскостопия.
6. Воспитать дружеские отношения.

Характеристика программы:

Тип— дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа

Вид– модифицированная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

по цели обучения – спортивно-оздоровительная.

по возрасту - разновозрастная

по масштабу действия-учрежденческая

Состав обучающихся-учащиеся начального и среднего звена

Возрастная группа- 8-14 лет.

Условия набора- по заявлению родителей, а так же по рекомендации врача.

Отчисление -ребенок уходит по собственному желанию или по заявлению родителей.

Срок реализации программы: - 6 лет

Количество часов	Год обучения		
	Группы начальной подготовки 1 год	Группы начальной подготовки 2-3 год	Группы начальной подготовки 4-6 год
Часов в неделю	4	6	6
Всего часов в год	144	210	210

Режим занятий:

Количество	Год обучения		
	Группы начальной подготовки 1 год	Группы начальной подготовки 2-3 год	Группы начальной подготовки 4-6 год
Продолжительность	2 часа (по 40 мин)	3 часа (по 40 мин)	3 часа (по 40 мин)

занятий	10 мин - перерыв	10 мин -перерыв	10 мин-перерыв
Периодичность в неделю	2 раза	2 раза	2 раза
Количество часов в неделю	4 часа	6 часов	6 часов
Количество обучающихся	10-15 человек	12 человек	10-12 человек

Форма проведения занятий:

- группой (10-15 чел.);

Занятия проходят: Занятия проходят на базе новой школы в осенний и весенний период, а так же в д.Выставка, на хоккейной площадке ТОС «Непоседы», непосредственно в зимний период. Программой предусмотрено проведение мероприятий и соревнований.

Задачи группы базового уровня

1. Укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.
2. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.
3. Обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.
5. Подготовка к соревновательной деятельности.
6. Обучение умению играть командой.
7. Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.

Ожидаемые результаты группы начальной подготовки обучения

В результате освоения программы по Хоккею учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности, правила игры, виды соревнований, способы проведения соревнований;
- правила игры в хоккей, терминологию;
- технику и тактику игры в хоккей;
- учебно – материальную базу;
- судейскую терминологию.

Уметь:

- применять изученные технические приемы в игровой практике, соревновательной деятельности;
- применять полученные знания в других видах спорта.

Контрольные упражнения.

Зачет.

Выступление на мероприятиях.

Методическое обеспечение образовательной программы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочного процесса и воспитательной работы. Программа построена из двух взаимосвязанных блоков:

- образовательный блок, который осваивают учащиеся по ступеням и этапам обучения в соответствии с избранным уровнем образования (общеобразовательный, пред профильный и профильный);

- блок учебно-спортивного обучения осваивается по углубленному плану тренировки в ходе многолетней специализированной подготовки. Часы, отведенные на факультативные, индивидуальные и групповые занятия, поисково-исследовательскую (контрольно-диагностическую) деятельность, при определении соответствия общей нагрузки обучающихся санитарно-гигиеническим правилам и нормам не учитываются. В общем объеме учебной нагрузки не учитываются также часы, отводимые на физическую культуру в общеобразовательных школах. При разработке объемных показателей учтены опыт, традиции и тенденции развития отечественной и мировой образовательной школы. Планирование и реализация содержания программного материала строится как на основе общепедагогических принципов, так и на специфических принципах физического воспитания и спортивной подготовки. При разработке программы использовались следующие общепедагогические принципы:

- принцип сознательности, направлен на воспитание осмысленного отношения к выполнению и использованию физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом;

- принцип активности, направлен на развитие самостоятельности, инициативы и творчества;

- принцип систематичности и последовательности, определяет взаимосвязь формирования знаний, умений и навыков на основе регулярности, планомерности и непрерывности процесса физического воспитания и спортивной подготовки;

- принцип повторения, направлен как на формирование новых умений и навыков, так и выработки практически необходимых устойчивых динамических стереотипов;

- принцип постепенности, обуславливает порядок включения вариативных изменений в стереотипы выполнения двигательных действий;
- принцип преемственности, обуславливает стратегию и тактику систематического и последовательного обучения от одной ступени к другой, от 12 этапа к этапу, от одного уровня подготовленности к следующему, более высокому;
- принцип наглядности, определяет необходимость формирования связи между чувственным восприятием и мыслительными процессами, способствующей направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- принцип доступности и индивидуализации, определяет необходимость учета индивидуальных возможностей организма и объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного двигательного задания с целью мобилизации умственных и физических возможностей ребенка, для успешного выполнения программного материала. При формировании программы использовались следующие принципы физического воспитания, определяющие его закономерности.
- принцип непрерывности, обеспечивающий методическую последовательность занятий и взаимосвязь между ними, частоту их проведения и суммарную их продолжительность во времени;
- принцип постепенного наращивания воздействий физических нагрузок тренирующе-развивающей направленности, определяет поступательный прогрессивно-обновляющийся характер воздействия на организм;
- принцип цикличности, определяет повторяющуюся последовательность занятий, позволяющую повысить уровень физической и двигательной подготовленности;
- принцип возрастающей адекватности процесса физического воспитания, определяет необходимость учета половозрастных и индивидуальных особенностей и условий развития организма под влиянием воздействия физических нагрузок;

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

- принцип оздоровительной направленности, определяет необходимость решения профилактических задач сохранения и укрепления здоровья, которое определяет основы функциональной устойчивости, возможности повышения и расширения резервов организма. Основываясь на указанных принципах, учитывая сенситивные периоды и возрастные особенности развития, а также организационно-методические особенности этапов многолетней спортивной подготовки, что в целом определяет единство и преемственность обучения, воспитания и развития ребенка, все это в совокупности позволило определить структуру и содержание настоящей программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематический план учебно – тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного обучения

В учебно-тематическом плане юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию на этапе и годам подготовки, свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных

физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности и стабильности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Тематический план занятий

№ п / п	Наименование раз-делов или тем	Количество часов в 1 год обучения		Количество часов во 2-3 год обучения		Количество часов в 4-6 год обучения	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	-	8	-	8	-
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	-	108	-	155	-	145
3	Технико-тактическая подготовка.	2	16	2	35	2	45
4	Психологическая подготовка.	2	-	2	-	2	-
5	Восстановительные мероприятия.	2	2	2	2	2	2
6	Медико-биологический контроль.	2	2	2	2	2	2
	Всего:	12	128	16	194	16	194

План-график

распределения учебного материала группы начальной подготовки

(в часах)

Разделы подготовки		Группы начальной подготовки	Группа начальной подготовки	Группы начальной подготовки
		1 год	2 -3 года	4-6 год
1. Теоретическая подготовка		4	8	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	108	155	145
3.	Технико-тактиче-ская подготовка.	18	37	47
4.	Психологическая подготовка.	2	2	2
5.	Восстановительные мероприятия.	4	4	4
6.	Медико-биологи-ческий контроль.	4	4	4
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-

Тематический учебный план

	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки
		1 год	2 -3 год	4-6 год
1.	Теоретическая подготовка	4	8	8

	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	0,5	2	2
	Развитие хоккея в России и за рубежом	0,5	2	2
	Тактика игре в защите.	0,5	2	2
	Тактика игры в нападении.	0,5	0,5	0,5
	Правила игры.	0,5	0,5	0,5
	Гигиенические знания и навыки.	0,5	0,5	0,5
	Техника безопасности.	1	0,5	0,5
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	108	155	145
	Строевые упражнения.	3	31	29
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	31	29
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	3	31	29
	Подвижные игры и эстафеты.	3	31	29
	Легкоатлетические упражнения.	2	31	29

3.	Технико-тактическая подготовка.	20	34	44
4.	Психологическая подготовка.	2	2	2
5.	Восстановительные мероприятия.	4	4	4
6.	Медико-биологический контроль.	4	4	4
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-

Организация учебно-тренировочной работы.
Наполняемость групп

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1	8 – 10	10	4	Выполнить зачётные требования по ОФП и СФП
2-3	8-14	12	6	Выполнить зачётные требования по ОФП и СФП
4-6	8-14	12	6	Выполнить зачётные требования по ОФП и СФП

Организационно-методические указания.

Программа рассчитана на многолетний период занятий. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

Задачи этапов обучения:

Группы базового уровня (8 – 14 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

Содержание программного материала 1-6 года обучения

Содержание программы 1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие хоккея в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание .Режим питания спортсмена.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

6. Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

7. Общая физическая подготовка .

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево.

Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

8. Техническая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90° . Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений.

Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

9. Тактическая подготовка.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок.

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

10. Участие в соревнованиях по хоккею.

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства , в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба»

11. Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы 2-3 год обучения.

1. Физкультура и спорт в России:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

2. Развитие хоккея в России:

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею , проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира , Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

3. Гигиенические навыки и знания:

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства . Методика судейства:выбор места при различных ситуациях игры , удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя , способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

5. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

6. Основы техники и технической подготовки игры в хоккей

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

7. Специальная физическая подготовка:

1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

8.Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения.Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

4. Подвижные игры и эстафеты.Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. Легкоатлетические упражнения.Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. Спортивные игры.Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

9. Техническая подготовка:

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения,

обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря: обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

10. Тактическая подготовка:

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на дольдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

11. Участие в соревнованиях по хоккею.

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба «Золотая шайба». Участие в первенстве области по хоккею.

12. Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Содержание программы 4-6 годов обучения.

1. Физическая культура и спорт в России:

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие хоккея в России:

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Нижегородские хоккеисты победители и призеры Олимпийских игр и чемпионатов Мира.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

3. Волевая и психологическая подготовка:

Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Воспитание волевых усилий в процессе спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний. Значение зрительного восприятия движений и мышечно-двигательных представлений в процессе обучения.

Психологическая характеристика состояния тренированности. Влияние соревнований на протекание психических процессов. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж:

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

7. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 10 до 30 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) с партнером. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гириями и штангой из различных стартовых положений под уклон, с переменной направленности. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменной направленности и резкими остановками. Бег с изменением направленности по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направленности, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000—5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторнопробегание отрезков 300—400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полупагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

8. Общая физическая подготовка:

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперед, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, гимнастической стенке; с закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах.

Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа.

Упражнения с предметами (набивные мячи, вес от 2 до 5 кг). Упражнения с мячами для мышц рук, ног и туловища такие же, как и без предметов. Броски мяча двумя руками снизу вперед, вверх, назад, стоя на месте; то же с одного, двух, трех шагов разбега вперед, в стороны и назад. Броски мяча на дальность и высоту на количество раз. Толкание мяча одной рукой в различных направлениях. Броски мяча, сидя на гимнастической скамейке или на полу. В висе на гимнастической стенке, мяч в ногах — различные движения прямыми и согнутыми ногами и броски мяча вперед и в стороны. Лежа на гимнастической скамейке или полу, мяч в ногах — сгибание, разгибание ног в разных направлениях и броски мяча. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера; игры и эстафеты с мячом.

Упражнения с гантелями (2—6 кг), гирями (16—24 кг), мешком с песком (4—10 кг), штангой (до 50—60% веса занимающегося). Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову; мост после стойки на руках с помощью и без помощи партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперед и назад, сальто вперед.

Для вратарей: полушпагат, шпагат, сальто вперед и назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку занимающихся.

Упражнения на снарядах. Из виса спиной к гимнастической стенке — поднятие одной, двух ног вперед, вверх; махи ногами вправо и влево; поднятие согнутых ног и их выпрямление без отягощения и с отягощением; повороты туловища направо и налево. Смешанные висы — упоры, наклоны и выпрямления туловища в висе.

Из виса лицом к стене — опускание тела вниз с опорой на двух и одной ноге и возвращение в исходное положение.

Упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах. Висы простые и смешанные, висы спереди и сзади, согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висы с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднятие ног вверх до касания ими снаряда, круговые движения ногами в висе на перекладине и кольцах, раскачивание на кольцах и соскоки. Переходы из виса в упор на параллельных брусьях. Упор лежа и сгибание ног в упоре лежа на брусьях, передвижение по брусьям в положении упора, различные формы седов, стойка на плечах, соскоки после раскачивания. Различные соскоки с брусьев. Прыжки через козла или коня в ширину — вскок в упор стоя на коленях и соскок в упор присев, соскок прогнувшись (ноги вместе и врозь).

Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног.

Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 20—30 мин.

Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной 'темпа на дистанции до 5—7 км.

Изучение техники низкого старта, пробегание в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300 м с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробега ни ем в полную силу и с преодолением несложных препятствий.

Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и перескакивание через них.

Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка.

Метания. Толкание ядра (облегченного и нормального, в зависимости от возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся) с места и с разбега.

Подвижные игры. «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, регби, хоккей на траве. Для вратарей — теннис.

9. Основы тактики и тактической подготовки игры в хоккей.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

10. Техническая подготовка

Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разго-

ном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; ведение шайбы в движении спиной вперед; силовая обводка; финт с изменением скорости движения; финт – ложная потеря шайбы; финт на бросок и передачу шайбы; броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем, остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря : обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность; ловля шайбы на блин; отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево); передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками; передача шайбы подкидкой; ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

11. Tактическая подготовка:

Скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок; страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; передачи в про-

цессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; тактическая комбинация- «скрещивание»; тактическая комбинация -«стенка»; тактическая комбинация- «оставление шайбы»; тактическая комбинация - «пропуск шайбы»; тактическая комбинация - «заслон»; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны через защитников; развитие «длинной» атаки, скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в неравночисленных составах-численном большинстве 5:4,5:3; игра в нападении в численном меньшинстве

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

12. Участие в соревнованиях по хоккею.

Участие в первенстве Автозаводского района по хоккею среди клубов по месту жительства, в первенстве города на призы клуба» Золотая шайба». Участие в первенстве области по хоккею.

13. Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			+
Сила						+	+	+	+	+	+

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Контрольные нормативы хоккеистов 8-14 лет

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ									
	8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	9	7	5	10	8	6
2	Прыжки в длину с места (см)	172	166	155	195	188	180	201	193	185
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	550	543	538
4	Поднимание туловища	26	24	22	29	27	25	30	29	28
5	Бег 60 м (сек)	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0	8,96	9,25	9,54
6	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<p>Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности обучающегося, более низкий наоборот.</p>										
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4

4	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46
7	Точность бросков шайбы в цель	6	7	8	8	9	10	10	12	14

Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. **Педагогические** - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.
2. **Психологические** - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, со-

здают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. **Гигиенические** - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4. **Медико-биологические** - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Медико-биологический контроль.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;
- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия.

Воспитательная работа.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;

г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);

д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- 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);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);

- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);

- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

Контрольные нормативы для обучающихся

(Использованы материалы: В.А.Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.)

Техническое оснащение занятий

Хоккейная коробка;
Клюшки 10 шт., шайбы 15 шт;
Теннисные мячи;
Коньки 12 шт;
Музыкальный центр;
DVD;
Видео и аудио записи.
Гантели;
Ворота 2 шт;
Хоккейная форма 10 шт;
Маты 4 шт;
Гантели 10 шт;
Набивные мячи (1 кг);
Футбольные мячи 5 шт;
Скакалки 15 шт.

Список используемой литературы:

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2020 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 2019. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 2020. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н.

Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.

7. 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.

8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.

9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г.

Приложение № 1

Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 1 год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Арджаванидзе Ираклий	2005	5
2	Ванин Евгений	2005	5
3	Ситников Кирилл	2005	5
4	Черных Артём	2005	5
5	Запорожцев Кирилл	2005	5
6	Рахлецкий Егор	2005	5
7	Кетов Константин	2007	3
8	Кетов Глеб	2006	4
9	Михайлов Виталий	2008	2
10	Кетов Максим	2004	6
11	Золотая Ксения	2002	8
12	Шевченко Алина	2002	8
13	Шубина Виктория	2003	7
14	Рубцова Светлана	2003	7

Приложение № 2**Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 2 год обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Арджаванидзе Ираклий	2005	5
2	Ванин Евгений	2005	5
3	Ситников Кирилл	2005	5
4	Черных Артём	2005	5
5	Запорожцев Кирилл	2005	5
6	Рахлецкий Егор	2005	5
7	Кетов Константин	2007	3
8	Кетов Глеб	2006	4
9	Михайлов Виталий	2008	2
10	Кетов Максим	2004	6
11	Золотая Ксения	2002	8
12	Шевченко Алина	2002	8
13	Шубина Виктория	2003	7
14	Рубцова Светлана	2003	7

Приложение № 3**Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 3 года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Косолапов Виталий	2008	4
2	Ванин Евгений	2005	7
3	Ситников Кирилл	2005	7
4	Черных Артём	2005	7
5	Запорожцев Кирилл	2005	7
6	Дровалёв Александр	2009	3
7	Михайлов Виталий	2008	4
8	Чебан Михаил	2008	4
9	Пантелеев Анатолий	2008	4
10	Черных Софья	2005	7
11	Вагина Анна	2005	7
12	Кетов Матвей	2008	4
13	Перминов Глеб	2008	4
14	Югрин Максим	2005	7
15			
16			
17			

Приложение № 4**Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 4 года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Косолапов Виталий	2008	5
2	Дмитриев Василий	2009	4
3	Ситников Кирилл	2005	8
4	Черных Артём	2005	8
5	Дровалёв Александр	2009	4
6	Михайлов Виталий	2008	5
7	Чебан Михаил	2008	5
8	Черных Софья	2005	8
9	Вагина Анна	2005	8
10	Кетов Матвей	2008	5
11	Перминов Глеб	2008	5
12	Югрин Максим	2005	8
13			
14			
15			

Приложение № 5**Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 5 года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Косолапов Виталий	2008	6
2	Дмитриев Василий	2009	5
3	Ситников Кирилл	2005	9
4	Черных Артём	2005	9
5	Дровалёв Александр	2009	5
6	Михайлов Виталий	2008	6
7	Чебан Михаил	2008	6
8	Иванова Софья	2007	7
9	Попова Кристина	2006	8
10	Кетов Матвей	2008	6
11	Перминов Глеб	2008	6
12	Югрин Максим	2005	9
13	Попов Костя	2006	8
14			
15			

Приложение № 6**Численный состав учащихся по хоккею с шайбой – 6 года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Класс
1	Косолапов Виталий	2008	7
2	Дмитриев Василий	2009	6
3	Зариницына Софья	2007	8
4	Коснырева Соня	2007	8
5	Дровалёв Александр	2009	6
6	Михайлов Виталий	2008	7
7	Чебан Михаил	2008	7
8	Кетов Геннадий	2006	9
9	Попова Кристина	2006	9
10	Кетов Матвей	2008	7
11	Перминов Глеб	2008	7
12	Попов Костя	2006	8
14			
15			

Приложение № 7

Контрольные нормативы хоккеистов 8-14 лет

№	Ф.И	Подтягивание На перекладине	Прыжки в длину с 45сеста	3-й прыжок с места	Поднимание туловища	Бег 60 м	Бег 300 м	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	Точность бросков в шайбу в цель
1	Косолапов Виталий	3	160	537	20	10,8		7,42	27,1	29,1	17,1	16,4	2,1	5
2	Ванин Евгений	4	120	400	17	11,0		7,0	25,0	30,0	16,0	15,1	1,2	5
3	Ситников Кирилл	4	170	500	23	9,3		5,7	22,0	28,1	16,0	14,4	1,7	8
4	Черных Артём	7	178	519	25	9,5		6,4	22,1	27,0	15,0	14,2	1,3	8
5	Запорожцев Кирилл	2	140	459	24	10,5		6,6	17,9	25,2	15,4	13,9	1,2	7
6	Дровалёв Александр	2	120	467	17	12,4		8,0	30,2	31,1	19,2	17,2	2,3	3
7	Михайлов Виталий	2	142	517	18	10,0		6,3	23,2	28,0	15,3	15,1	2,0	6
8	Чебан Михаил	5	170	530	26	8,4		5,3	23,0	23,2	14,2	12,3	1,1	8
9	Пантелеев Анатолий	5	161	591	27	12,4		8,7	27,1	35,0	17,1	16,2	1,9	6
10	Черных Софья	5	156	577	26	13,8		7,0	22,0	30,1	16,7	16,0	1,2	6
11	Вагина Анна	4	145	540	24	12,5		6,6	21,3	29,1	16,0	16,4	1,4	6
12	Перминов Глеб	2	154	500	23	11,2		7,4	26,4	29,2	17,4	15,2	2,0	4
13	Кетов Матвей	5	130	468	21	11,0		9,1	31,1	37,0	20,3	21,3	3,0	3
14														
15														
16														
17														
18														

19														
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение № 8

Расписание занятий на 5 год обучения

Группа	Дни недели	
	Вторник	Четверг
Хоккей 5 года обучения	16:00-18:20	16:00-18:20

1 академический час- 40 минут

Перерыв – 15 минут

Приложение № 9

Расписание занятий на 6 год обучения

Группа	Дни недели		
	Вторник	Четверг	Воскресенье
Хоккей 6 года обучения	16:00-17:30	16:00-17:30	9:30-11:00

1 академический час- 40 минут

Перерыв – 15 минут