

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Спортивная школа

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШГО СШ
Протокол № 3
от 05 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
Приказ № 154-О
от «06» августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Хоккей» для обучающихся с 7 до 18 лет**

срок реализации программы 3 года

Программу составил:
Тренер-преподаватель Козлов И.Н.

п. Шаля 2024г

Оглавление

Пояснительная записка	4
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	6
Задачи программы:	6
образовательные:	6
развивающие:	7
воспитательные:	7
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
Порядок зачисления в группы.	7
Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы	8
Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	8
Учебный план по виду спорта хоккей в спортивно-оздоровительных группах.	9
Режим учебно-тренировочной работы.	9
Примерный годовой график расчёта учебных часов.	10
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	10
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11
Основы техники безопасности:	11
История развития физической культуры и спорта:	11
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:	12
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	12
Гигиенические знания, умения и навыки:	12
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	13
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:	13
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:	13
Основы спортивного питания:	13
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:	14
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
Общефизическая подготовка (ОФП)	14
Строевые и порядковые упражнения	15
Специальная физическая подготовка (СФП)	16
Техническая подготовка.	18
Практические занятия.	19
Тактическая подготовка	21
Практические занятия.	22
Участие в соревнованиях.	23
Учебные игры.	23
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	23
ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ	24
Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы).	25
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.	26
Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:	27

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	27
ПО ХОККЕЮ.	27
Список литературных источников.....	30

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания

услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- Устава МБУДО ШГО Спортивная школа.

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.

Программа по хоккею имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы хоккея, 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. 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 хоккея. 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, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Отличительной особенностью программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею 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

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.

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;
- 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.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Порядок зачисления в группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 18 лет имеющие медицинский

допуск к занятиям физической культурой, желающие заниматься хоккеем с шайбой.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивной школы. В период летних каникул обучающиеся могут заниматься по индивидуальным планам.

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Тематическое планирование представлено учебными планами по виду спорта хоккей с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в СШ являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией СШ;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.

Учебный план по виду спорта хоккей в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица №1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Максимальная годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46недель	Требования по физической подготовке
СОГ-1	7-10	6ч	276	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ-2	11-13	8ч	368	
СОГ-3	14-18	10ч	460	

Годичный учебный план составляет 46 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. Продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут

Режим учебно-тренировочной работы.

Таблица №2

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
СОГ-1	6	3	276	10-15
СОГ-2	8	4	368	10-15
СОГ-3	10	5	460	10-15

Примерный годовой график расчёта учебных часов.

Таблица №3

№п/п	Содержание занятий	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1	Теоретические занятия	14	16	18
2	Общая физическая подготовка	100	120	150
3	Специальная физическая подготовка	90	110	150
4	Технико-тактическая подготовка.	70	120	140
5	Контрольные упражнения	2	2	2
7	Итого	276	368	460

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития хоккея, общей гигиене, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях по хоккею, ознакомление с техникой и тактикой игры в хоккей, с правилами соревнований.

Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки в области физической культуры и спорта, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные хоккейные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую и специальную физическую подготовку, различные виды спорта и подвижные игры, специальные хоккейные навыки, техническую и тактическую подготовку, контрольные упражнения (тесты) и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

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:

Основы техники безопасности:

- поведение на площадке вовремя 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.

История развития физической культуры и спорта:

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

Развитие хоккея в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат КХЛ и Кубок «Гагарина». Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Федерация хоккея России (ФХР) российские команды, тренеры, игроки.

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.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:

Тактика игре в защите.

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.

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.

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.

Гигиенические знания, умения и навыки:

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.

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.

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.

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, способы и виды закаливания;
- основы здорового образа жизни;
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях.

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.

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.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Одной из главных частей подготовки хоккеистов 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 хоккеистов: 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 хоккейной 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, подвижные и спортивные игры, кроссы,

и т.п.

Строевые и порядковые упражнения

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: 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 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 скакалками. 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, гантельки 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 хоккее. 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 положений. 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 является овладение основными приемами техники: передвижения на коньках, передачи, приемы шайбы, броски по воротам. 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.

Отбор 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; нейтрализации 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.

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;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И 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.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс упражнений определения уровня развития физических качеств у обучающихся. Проводится 2 раза в год (в начале и в конце) у всех занимающихся вне

зависимости от этапа подготовки.

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.

Оценочные материалы (контрольно-переводные нормативы).

Таблица 4

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Скоростно-силовые	Прыжок в длину см,	7-10	109 и меньш.	110-134	135 и больш.
		11-13	144 и меньш.	145-169	170 и больш.
		14-18	189 и меньш.	190-219	220 и больш.
силовые	Отжимания подтягивание подтягивание	7-10	10 и меньш.	11 - 14	15 и больш.
		11-13	2 и меньш.	3 - 5	6 и больш.
		14-18	6 и меньш.	7 - 9	10 и больш.
скоростные	Бег 30 м, с	7-10	7,4 и выш	7,3-6,2	6,1 и ниж.
		11-13	6,4 и выш	6,3 - 5,5	5,4 и ниж
		14-18	5,5 и выш	5,4 - 5,1	5,0 и ниж
выносливость	Бег 1000 м, мин	7-10	7,16 и выш	7,15-5,46	5,45 и ниж
		11-13	6,11 и выш	6,10-4,41	4,40 и ниж
		14-18	4,16 и выш	4,15-3,46	3,45 и ниж
СФП	Челночный бег на коньках 6x9 м,с.	7-10	Без учёта времени.		
		11-13	21,0 и выш	19,5 и ниж	17,5 и ниж
		14-18	21.1 и выш	18,0 и ниж	16,0
	Слаломный бег на коньках с шайбой, с.	7-10	Без учёта времени.		
		11-13	20,3 и выш	16,7 и ниж	14,7 и ниж
		14-18	16,8 и выш	14,6 и ниж	12,6 и ниж

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания
- помещение для хранения инвентаря
- хоккейный корт

Материально-технические условия реализации программы.

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	Штук	2

2.	Клюшка для игры в хоккей	Штук	30
3.	Ограждения площадки (борта, сетка защитная)	Комплект	1
4.	Шайба	Штук	30
5.	Коньки	Пар	15
6.	Щитки полевого игрока	Пар	10
7.	Налокотники	Пар	10
8.	Трусы	Штук	12
9.	Набор для вратаря	Комплект	2
10.	Мячи футбольные	Штук	10
11.	Маты	Штук	8
12.	Конус	Штук	12
14.	Магнитная тактическая доска	Штук	1
16.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	Комплект	10

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно - спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно - тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

Примерный учебный план для отделения хоккей с шайбой представлен в

таблице 3.

Преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от возраста обучающихся, состава группы.

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1.Единая педагогическая система задач, средств, методов, организационных форм подготовки;

2.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки;

3.Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Тренер и соревновательных нагрузок в занятиях с детьми, подростками.

Формы подведения итогов:

-опрос;

-сдача контрольно - переводных нормативов ;

-участие в соревнованиях;

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 – 18 градусов с ветром.

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

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.

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

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий на льду:

- 1.Выходить на лед только с разрешения тренера.
- 2.Перед учебно-тренировочными занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки).
- 3.Проверить исправность спортивного инвентаря.
- 4.Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

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

6. Запрещается заниматься, когда работает техника по подготовке льда.

7. 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;

Запрещается:

- делать подножки;

- держать соперника клюшкой;

- толкать соперника в спину;

- толкать соперника на борт;

- не выполнять требования судьи.

Список литературных источников

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
2. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография/В.П. Губа, В.В. Маринич–М.: Спорт, 2016. – 233 с.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
5. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.: [б.и.], 2014. – 144 с.
6. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2017. – 161 с.
7. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017. - 616 с.
10. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

14.Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

15.Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.

16.Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

17.Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 161 с.

18.Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М.: Человек, 2012 – 348 с.

