

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации
Сургутского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
_____ Н. В. Суворова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Хоккей»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	С.Н. Павлюк

Сургутский район, г.п.Белый Яр
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	8
1.2 Учебно-тренировочный план	8
1.3 Календарный учебно-тематический план по хоккею для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	17
2.2 Программный материал	18
2.2.1 Теоретическая подготовка	18
2.2.2 Психологическая подготовка	19
2.2.3 Общая физическая подготовка	20
2.2.4 Специальная физическая подготовка	21
2.2.5 Техническая подготовка	26
2.2.6 Игровая подготовка	29
2.2.7 Воспитательная работа	30
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
4 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	33
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Хоккей – один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта, широко культивируемый в России. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне. Хоккей относится к командным игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса, не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приёмы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохраняя ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Также к особенностям относится постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающая уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель программы:

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития хоккея как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях хоккеем;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Формирование специальных знаний по предмету;
5. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой хоккея.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области хоккея.

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям хоккеем, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлекссию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по хоккею является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль хоккея, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия хоккеем. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих знаний:

- основные теоретические понятия хоккея;
- история возникновения хоккея;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники хоккея;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

умений:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься хоккеем, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в хоккее.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;

- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по хоккею и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в хоккей. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения клюшкой и шайбой. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в хоккей, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в хоккей, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивном корте;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты..

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме учебно-тренировочных занятий 4,5 / 6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения по хоккею, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно- оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность учебно-тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по хоккею состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

2. Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

3. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по хоккею осуществляется при добровольном желании ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной учебно-тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей 1.

1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовкена конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	4,5	162	6	216	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

Программа не предполагает для каждого года подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы										
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)										
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Общая физическая подготовка	24	39	5	4	4	5	4	4	4	5	4		
2	Специальная физическая подготовка	5	8	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5		
3	Техническая подготовка	33	53	5,5	6	6	6	6	6	6	5,5	6		
4	Тактическая, теоретическая,	14	23	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		

	психологическая подготовка											
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	39	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4
Общий объем учебной нагрузки(час)		100	162	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Часов в неделю		4,5										

**Учебно-тренировочный план
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	24	52	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5
2	Специальная физическая подготовка	5	11	1	1,5	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1,5
3	Техническая подготовка	33	71	8	7,5	7,5	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	30	3	4	4	3	3,5	3	3	3	3	3,5
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	52	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6
Общий объем учебной нагрузки(час)		100	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Часов в неделю		6											

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

**Стандартный учебно-тематический план по хоккею
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 4

[illegible]

**Календарный учебно-тематический план по хоккею
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-ренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	52	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1		
Специальная физическая подготовка	11			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5			0,5	0,5					
Техническая подготовка	71	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	1,5	1,5	2	2	2,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	3	1,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	2,5	1,5	1	1	1,5	2	1,5	2,5	3
Общий объем учебной нагрузки(час)	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
		24				24				24				24				24				24				24				24							

1.4. Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица № 6

Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	2
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	2
	Строевые упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	4
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	4
	Упражнения для развития мышц ног	4
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	3
	Упражнения в равновесии	4
	Лёгкая атлетика	4
	Подвижные игры	3
	Спортивные игры	4
	Эстафеты	3
	Всего	39
Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения.	1
	Строевые и порядковые упражнения.	0,5
	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	0,5
	Упражнения для развития физических качеств.	0,5
	Упражнения для развития силовых качеств.	0,5
	Упражнения с партнером.	0,5
	Упражнения на снарядах.	0,5
	Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.	0,5
	Упражнения для развития скоростных качеств.	0,5
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0,5
	Упражнения для развития гибкости.	0,5
	Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Спортивные игры. Специально-подготовительные упражнения	2
	Всего	8
Техническая подготовка	Повороты влево и вправо скрестными шагами	1
	Бег короткими шагами	1
	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	1
	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	1
	Прыжки толчком одной и двумя ногами	1
	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	1
	Бег спиной вперед переступанием ногами	1
	Бег спиной вперед скрестными шагами	1
	Повороты в движении на 180° и 360°	1
	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	1
	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные	1

	направления	
	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	1
	Кувырок в движении	1
	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	1
	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	1
	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	1
	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	1
	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	1
	Ведение шайбы коньками	1
	Ведение шайбы в движении спиной вперед	1
	Обводка соперника на месте и в движении	1
	Длинная обводка	1
	Обводка с применением обманных действий-финтов	1
	Финт клюшкой	1
	Финт с изменением скорости движения	1
	Финт головой и туловищем	1
	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	1
	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	1
	Удар шайбы с длинным замахом	1
	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	1
	Бросок-подкидка	2
	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	2
	Броски шайбы с неудобной стороны	2
	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	2
	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	2
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	3
	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	3
	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	3
	Остановка и толчок соперника грудью	2
	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	2
	Всего	53
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 вперед выпадами	
	Торможение на параллельных коньках	
	Передвижения короткими шагами	
	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	
	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	
	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	

	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	
	Отбивание шайбы блином стоя на месте	
	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	
	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	
	Отбивание шайбы коньком	
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	
	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	
	Бросок шайбы на дальность и точность	
	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	
	Передача шайбы подкидкой	
	Остановка шайбы клюшкой у борта	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	ТБ на занятиях по хоккею	1
	Игра в нападении	5
	Игра в защите	5
	Передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест	6
	Умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.	6
	Всего	23
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Средства и мероприятия восстановления:	3
	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем. Мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.	31
	Медицинско-биологические мероприятия	4
	Тестирование и контроль	4
	Всего	39

Календарно-тематическое планирование (объём – 216 часов)

Таблица №7

Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	3
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	3
	Строевые упражнения	3
	Общеразвивающие упражнения	5
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	5
	Упражнения для развития мышц ног	5
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	5
	Упражнения в равновесии	5

	Лёгкая атлетика	5
	Подвижные игры	4
	Спортивные игры	5
	Эстафеты	4
	Всего	52
Специальная физическая подготовка	Общеподготовительные упражнения.	1
	Строевые и порядковые упражнения.	0,5
	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	0,5
	Упражнения для развития физических качеств.	0,5
	Упражнения для развития силовых качеств.	0,5
	Упражнения с партнером.	0,5
	Упражнения на снарядах.	0,5
	Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.	0,5
	Упражнения для развития скоростных качеств.	0,5
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	0,5
	Упражнения для развития гибкости.	0,5
	Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Спортивные игры. Специально-подготовительные упражнения	5
	Всего	11
Техническая подготовка	Повороты влево и вправо скрестными шагами	1
	Бег короткими шагами	1
	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	1
	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	1
	Прыжки толчком одной и двумя ногами	1
	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	1
	Бег спиной вперед переступанием ногами	1
	Бег спиной вперед скрестными шагами	1
	Повороты в движении на 180° и 360°	1
	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	1
	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	1
	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	1
	Кувырок в движении	1
	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	1
	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	1
	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	1
	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	2
	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	2
	Ведение шайбы коньками	2
	Ведение шайбы в движении спиной вперед	1
	Обводка соперника на месте и в движении	2
	Длинная обводка	2
	Обводка с применением обманных действий-финтов	2

	Финт клюшкой	1
	Финт с изменением скорости движения	1
	Финт головой и туловищем	1
	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	1
	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	1
	Удар шайбы с длинным замахом	1
	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	1
	Бросок-подкидка	3
	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	3
	Броски шайбы с неудобной стороны	3
	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	3
	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	3
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	4
	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	4
	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	4
	Остановка и толчок соперника грудью	4
	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	4
	Всего	71
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 вперед выпадами	
	Торможение на параллельных коньках	
	Передвижения короткими шагами	
	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	
	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	
	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	
	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	
	Отбивание шайбы блином стоя на месте	
	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	
	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	
	Отбивание шайбы коньком	
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	
	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	
	Бросок шайбы на дальность и точность	
	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	
	Передача шайбы подкидкой	
	Остановка шайбы клюшкой у борта	
	ТБ на занятиях по хоккею	2

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Игра в нападении	7
	Игра в защите	7
	Передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест	7
	Умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.	7
	Всего	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Средства и мероприятия восстановления:	3
	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем. Мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.	41
	Медицинско-биологические мероприятия	4
	Тестирование и контроль	4
	Всего	52

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в хоккее, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена-хоккеиста, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым

комплексам и по правилам.

2.2. Программный материал.

2.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица № 8

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития хоккея. Развитие хоккея в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7	Основы обучения и тренировки в хоккее	Обеспечение безопасности на занятиях хоккеем. Структура процесса учебно-тренировочного занятия. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка обучающихся хоккеем.
8	Терминология	Понятия и термины в хоккее.

Терминология:

Атака — действия команды, направленные на забивание гола.

Блокер (блин) — вратарская перчатка для отражения бросков шайбы тыльной стороной кисти, в которой находится клюшка.

Бросок шайбы — передвижение шайбы под действием удара клюшкой.

Буллит — штрафной бросок, назначается после матча или во время матча при нарушениях.

Ван-таймер — вид броска, когда нападающий бьёт скользящую шайбу в сторону ворот противника в одно касание, без обработки.

Вбрасывание — ведение шайбы в самом начале периода матча или при возобновлении после остановки арбитром игры свистком.

Вне игры (офсайд) — ситуация, когда не засчитываются действия игроков.

Вратарь (голкипер) — игрок, обязанностью которого является защита ворот.

Капа — приспособление из пластмассы, которое благодаря гибкости вставляется в ротовую полость во время хоккейных тренировок и соревнований для защиты зубов.

Клюшка — спортивный снаряд, с помощью которого перемещают шайбу по льду.

2.2.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка позволяет снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится **на общую** (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, **и специальная** – формируется (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

1. Общая психологическая подготовка:

- воспитание моральных качеств;
- формирование сплочённого спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

2. Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

- осознание юными хоккеистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время, место и т.д.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учётом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных хоккеистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

2.2.3. Общая физическая подготовка

• Строевые упражнения

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног:

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных хоккеистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения для воспитания силы

Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

Упражнения для воспитания выносливости

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин., число повторений – 3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

2.2.4. Специальная физическая подготовка

Перечень упражнений для развития координации движений: ходьба с выполнением различных движений рук под счет, бег спиной вперед, «карактица» вперед, назад, ходьба на четвереньках вперед, назад, вращение руками в разные стороны одновременно, поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов, «послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу, лазание по гимнастической стенке, скамейке, ловля резинового мяча двумя руками, бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия: удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук, прыжки с поворотами на 180-360 градусов, прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении, ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях, выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз, повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге, поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик», махи ногой, круговые движения туловищем в стойке на коленях, различные прыжки.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов: приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях, перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках, гусиный шаг, подъем на носок на одной и двух ногах, различные прыжки, «пистолетики» с опорой у гимнастической стенки, «карактица».

Примерный перечень упражнений для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «рыбка», «фонарики», «мост», «складочки» сидя и стоя, «лодочки с раскачиванием», удержание ног на определенной высоте, скручивание туловища во всех плоскостях, наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке. Методика развития навыков в технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и

поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

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

Специальные упражнения на льду для развития навыков катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

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

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).

- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги. **Техника владения клюшкой.** С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе развития навыков в технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На этапе спортивно-оздоровительной работы пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время развитию навыков в технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только обучающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой.

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и

т.д. Данные упражнения, по мере освоения обучающимися выполняются, в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующим этапом развития навыков в технике является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения:

- Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.
- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.
- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.
- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30- 40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе развития навыков в технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения,

уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов. Специальные упражнения на технику владения клюшкой.

- Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы. - Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны.

Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

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

- «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
- Бросок шайбы с длинным замахом.
- Передача шайбы броском с длинным замахом.
- Приемы шайбы.
- «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

Для развития технических действий начинающих хоккеистов, необходимо перечисленные технические приемы выполнять сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

2.2.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно

реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках.

Таблица № 9

	Приемы техники хоккея
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами
2	Бег короткими шагами
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
7	Бег спиной вперед переступанием ногами
8	Бег спиной вперед скрестными шагами
9	Повороты в движении на 180° и 360°
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении
13	Кувырок в движении
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица № 10

	Приемы техники хоккея
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
5	Ведение шайбы коньками
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Короткая обводка
10	Силовая обводка

11	Обводка с применением обманных действий-финтов
12	Финт клюшкой
13	Финт с изменением скорости движения
14	Финт головой и туловищем
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
19	Удар шайбы с длинным замахом
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)
21	Бросок-подкидка
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы
24	Броски шайбы с неудобной стороны
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом
30	Остановка и толчок соперника грудью
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой

Техника игры вратаря

Таблица № 11

	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)
5	Передвижение вперед выпадами
6	Торможение на параллельных коньках
7	Передвижения короткими шагами
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате
15	Ловля шайбы на блин
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени

17	Отбивание шайбы блином стоя на месте
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена
20	Отбивание шайбы коньком
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)
29	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении
31	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена
32	Остановка шайбы клюшкой у борта
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту
34	Бросок шайбы на дальность и точность
35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками
36	Передача шайбы подкидкой
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками

2.2.6. Игровая подготовка

В таблице 4 и 5 даны примерные группировки подвижных и спортивных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Подвижные игры

Таблица № 12

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.

Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната.
Ловкость	Бег раков. Эстафета с набивными мячами. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

2.2.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

План воспитательной работы.

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы,

продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 13

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль
7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.12).

Обеспечение оборудованием

Таблица №15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для точки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

- Третьяк В.А., Ротенберг Р.Б., Буре П.В., Браташ О.В., Шеруимов П.В., Сухачев Е.А., Урюпин Н.Н., Черкас С.М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». М.: Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России, 2019;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- Букатин АЛЮ., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986;
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974;
- Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990;
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003;
- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М.

Портнова. М.: Академия, 2002;

- Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995;

- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987;

-Тренировка юных хоккеистов. Москва. 2003 г.;

- Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт» 2001г.;

- Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва, «Физкультура и спорт». 1998г.;

- Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990;

- Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. Омск, 2001;

- Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов. Минск. «Асар», 2003;

- Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986;

Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Из-во Лабиринт Пресс, 2004;

- Михалкин Г. Хоккей для мальчиков. Москва «Астрель», 2000;

- Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов. ГЦОЛИФК. 1986;

- Тарасов А.В. Тактика хоккея. М., ФиС, 1999;

- Исаев А. Это и есть хоккей. Москва, «Молодая гвардия», 1984;

- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. СПб, 2008;

- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. СПб, 2011;

- Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>

2. <https://www.fhr.ru>

3. <http://www.lesgaft.spb.ru>

4. <http://lib.sportedu.ru/>

5. <https://www.iihf.com/>

6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>

7. <https://www.usahockey.com/>

8. <https://www.sihf.ch/>