Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»с.Рощино
Красноармейский муниципальный район

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»с.Рощино
_____ Т.А.Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021г.

«Хоккей с шайбой»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности.

Возраст учащихся: 5-12 лет
Срок реализации программы: 4 года

Дзёмин Евгений Иванович,
педагог дополнительного образования

с.Новопокровка
2021 год

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Система физического воспитания подрастающего поколения направлена на укрепление здоровья, развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих их подготовку к общественно полезному труду.

Видное место в системе физического воспитания подрастающего поколения занимает хоккей, способствующий воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость хоккея является основой роста спортивного мастерства. А настоящее время в нашей стране специалистами хоккея создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею передовые позиции в мире.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио или Уиндсора, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада. По сравнению с этими хоккейными старцами наш хоккей очень молод. Лишь в декабре 1946г. у нас в стране начали осваивать эту увлекательную и боевую игру молодежи. Но за короткий срок советские хоккеисты из новичков превратились в чемпионов мира и Олимпийских игр. Победы и поражения принесли немало пользы нашему хоккею. Советские хоккеисты не только смело и прочно вышли на большую международную арену, но и завоевали авторитет в мировом хоккее, нашли многих и многих поклонников российского стиля игры. Стиль, тактика, отдельные технические приемы, особенно манера их исполнения, самобытны у наших хоккеистов.

Актуальность программы - связана с активным развитием и ростом популярности детского хоккея в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки хоккеистов.

Организация работы по хоккею одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни детей и подростков, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения - базовый

Отличительные особенности – программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Адресат программы - зачисляются в группы все желающие заниматься хоккеем с шайбой в возрасте 5 - 12 лет, и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра.

Форма занятий: групповая работа, индивидуальная работа, беседа, самостоятельная работа, учебно-тренировочная

Режим занятий: Занятия проводятся на стадионе и на катке.

Продолжительность занятий:

1 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162 час.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа – 162 час.

3 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162 час.

4 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162 час.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 10 и не более 20 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по хоккею на 648 часов (на 4 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки детей, развития у них способностей в хоккее и достижения ими спортивных результатов.

Задачи программы:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем с шайбой, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
- обучение основам техники хоккея с шайбой и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**0,5**	**0,5**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	беседа
2	**Теоретическая подготовка**	**3,5**	**3,5**	**-**	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**55**	**-**	**55**	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	наблюдение
5	**Техническая подготовка**	**23**	**-**	**23**	наблюдение
6	**Тактическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	наблюдение
7	**Игровая**	**15**	-	**15**	наблюдение
8	**Контрольные испытания**	**3**	**1**	**2**	Наблюдение зачет
	ИТОГО	**162**	**5**	**157**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с секцией, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда

обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Этапы развития отечественного хоккея. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

3.Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

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

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол.

4.Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бодра.

То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегания отрезков 15-25м. (по заданию)*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. 'Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

5.Раздел: Техническая подготовка

Практика: Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

• Основная стойка (посадка) хоккеиста

• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул

• Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

• Бег скользящим шагом

• Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда

• Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

• Повороты по дуге переступанием двух ног

• Повороты скрестными шагами

• Торможение полуплугом и плугом

• Старт с места лицом вперед

• Бег короткими шагами

• Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах

• Перебежка (изменение направления)

• Прыжки

• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

• Бег спиной вперед скрестными шагами

• Повороты в движении на 180* и 360*

• Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах

• Старты из различных положений

• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием

• Кувырок в движении

• Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием

• Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости

• Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста

• Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

• Ведение шайбы на месте

• Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

• Ведение шайбы коньками

• Ведение шайбы спиной вперед

• Обводка соперника на месте и в движении

• Длинная обводка

• Короткая обводка

• Силовая обводка

• Обманные действия (финты)

• Финт с изменением скорости движения

• Финты головой и туловищем

• Финт на бросок и передачу

• Бросок шайбы с длинным разгоном

• Бросок шайбы с коротким разгоном

• Удар шайбы с длинным замахом

• Удар шайбы с коротким замахом

• Бросок-подкидка

• Броски и удары в одно касание

• Бросок шайбы с неудобной руки

• Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

• Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

• Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

• Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

6.Раздел: Тактическая подготовка

Практика: Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

• Скоростное маневрирование и выбор позиции

• Дистанционная опека

• Контактная опека

• Отбор шайбы перехватом

• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

• Страховка

• Переключение

Спаренный отбор

• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

• Малоактивная оборонительная система 1-4

• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем **Групповые атакующие действия**

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра неравных составах 5:4. 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

7.Раздел: Игровая

Практика: Подвижные игры на льду

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

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

8.Раздел: Контрольные испытания

Теория: Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

Практика: Контрольные упражнения учащимися спортивно - оздоровительного этапа. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**0,5**	**0,5**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	беседа
2	**Теоретическая подготовка**	**3,5**	**3,5**	**-**	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**55**	**-**	**55**	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	наблюдение
5	**Техническая подготовка**	**23**	**-**	**23**	наблюдение
6	**Тактическая подготовки**	**20**	**-**	**20**	наблюдение
7	**Игровая**	**15**	**-**	**15**	наблюдение
8	**Контрольные испытания**	**3**	**1**	**2**	Наблюдение зачет

	ИТОГО	162	5	157	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с секцией, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Этапы развития отечественного хоккея. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

3.Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

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, лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;

- пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;

- бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;

- игра в настольный теннис;

- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;

- бег с горы;

-выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы.

- элементы вольной борьбы;

- упражнения с набивными мячами;

- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

-упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;

- многоскоки, прыжки в глубину;

- бег вверх по лестнице;

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

- прыжки через скамейку или барьер;

- отжимание из упора лежа в высоком темпе;

- метания различных снарядов (мяча);

- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;

- кроссы от 1 до 2 километров;

- туристические походы;

- спортивные игры (баскетбол, футбол);

- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

Упражнения для развития координационных качеств.

-акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;

-выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;

-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.

4.Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития взрывной силы.

-спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмовхоккея;

-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.

-про бегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных 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);

- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.

- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;

- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;

-разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9м и др.) с установкой на максимально скоростное про бегание;

-проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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;

- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов;

- 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;

- шпагат, полушпагат;

-«мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

-упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений

плечом, грудью и задней частью бедра:

-толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;

-упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

-выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;

- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;

- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

5.Раздел: Техническая подготовка

Практика: Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

• Основная стойка (посадка) хоккеиста

• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул

• Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

• Бег скользящим шагом

• Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда

• Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

• Повороты по дуге переступанием двух ног

• Повороты скрестными шагами

• Торможение полуплугом и плугом

• Старт с места лицом вперед

• Бег короткими шагами

• Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах

• Перебежка (изменение направления)

• Прыжки

• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

• Бег спиной вперед скрестными шагами

• Повороты в движении на 180* и 360*

• Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах

• Старты из различных положений

• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием

• Кувырок в движении

• Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием

• Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости

• Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста

• Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

• Ведение шайбы на месте

• Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

• Ведение шайбы коньками

• Ведение шайбы спиной вперед

• Обводка соперника на месте и в движении

• Длинная обводка

• Короткая обводка

• Силовая обводка

• Обманные действия (финты)

• Финт с изменением скорости движения

• Финты головой и туловищем

• Финт на бросок и передачу

• Бросок шайбы с длинным разгоном

• Бросок шайбы с коротким разгоном

• Удар шайбы с длинным замахом

• Удар шайбы с коротким замахом

• Бросок-подкидка

• Броски и удары в одно касание

• Бросок шайбы с неудобной руки

• Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

• Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

• Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

• Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

6.Раздел: Тактическая подготовка

Практика: Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

• Скоростное маневрирование и выбор позиции

• Дистанционная опека

• Контактная опека

• Отбор шайбы перехватом

• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

• Страховка

• Переключение

Спаренный отбор

• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

• Малоактивная оборонительная система 1-4

• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем **Групповые атакующие действия**

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра неравных составах 5:4. 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

7.Раздел: Игровая

Практика: Подвижные игры на льду

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

6. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу,

взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

7. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

8. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

9. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

10. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

8.Раздел: Контрольные испытания

Теория: Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

Практика: Контрольные упражнения учащимися спортивно - оздоровительного этапа. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**0,5**	**0,5**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	беседа
2	**Теоретическая подготовка**	**3,5**	**3,5**	**-**	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**55**	**-**	**55**	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	наблюдение
5	**Техническая подготовка**	**23**	**-**	**23**	наблюдение
6	**Тактическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	наблюдение
7	**Игровая**	**15**	**-**	**15**	наблюдение
8	**Контрольные испытания**	**3**	**1**	**2**	Наблюдение зачет
	ИТОГО	**162**	**5**	**157**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с секцией, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Этапы развития отечественного хоккея. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

3.Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

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

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол.

4.Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бодра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегания отрезков 15-25м. (по заданию)*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. 'Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

5.Раздел: Техническая подготовка

Практика: Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;

- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;

- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

-скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;

- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;

- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;

- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;

-торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым (левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;

- старты;

- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;

- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);

- повороты по дуге переступанием двух ног;

- повороты влево и вправо скрестными шагами;

- повороты в движении на 180° и 360°;

- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;

- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;

- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;

- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;

- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

-падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

-падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

-основная стойка хоккеиста;

-владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный,

широкий, узкий;

-ведение шайбы на месте;

-широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;

- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;

- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;

- короткая обводка;

- обводка с применением обманных действий – финтов;

- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;

- удар шайбы с длинным замахом;

- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;

- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчоксоперника плечом;

- становка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладениящайбой;

Техническая подготовка. 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;

Владение клюшкой и шайбой: Ловля шайбы

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

Отбивание шайбы

- отбивание шайбы блином стоя на месте;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

Прижимания шайбы

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
-передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
- бросок шайбы на дальность и точность;
-передача шайбы подкидкой;

6.Раздел: Тактическая подготовка

Практика: Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

• Скоростное маневрирование и выбор позиции
• Дистанционная опека
• Контактная опека
• Отбор шайбы перехватом
• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

• Страховка
• Переключение
Спаренный отбор
• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
• Малоактивная оборонительная система 1-4
• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем **Групповые атакующие действия**

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра неравных составах 5:4. 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

7.Раздел: Игровая

Практика: Подвижные игры на льду

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

11. «Воротики» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

12. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

13. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

14. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

15. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

8.Раздел: Контрольные испытания

Теория: Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

Практика: Контрольные упражнения учащимися спортивно - оздоровительного этапа. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**0,5**	**0,5**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	0,5	0,5	-	беседа
2	**Теоретическая подготовка**	**3,5**	**3,5**	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка**	**55**	**-**	**55**	наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	наблюдение
5	**Техническая подготовка**	**23**	**-**	**23**	наблюдение
6	**Тактическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	наблюдение
7	**Игровая**	**15**	**-**	**15**	наблюдение
8	**Контрольные испытания**	**3**	**1**	**2**	Наблюдение зачет
	ИТОГО	**162**	**5**	**157**	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с секцией, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Этапы развития отечественного хоккея. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

3.Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Расчет на месте. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища. Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения с набивными мячами различного веса. Упражнения со скакалками. Спортивные игры и эстафеты.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке (со скамейкой).

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Ходьба и бег различными способами и в разном темпе. Бег на короткие дистанции: 20,30, 40, 60. 100 метров. Бег со старта. Ускорения. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Бег на местности. Метание теннисного мяча.

Гимнастика. Упражнения типа зарядки и разминки. Отжимание от скамейки, от пола. Стойки на плечах, на лопатках.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке. Переворот боком. «Мост». Стойка на кистях с помощью.

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

Спортивные игры. «Вышибалы», футбол.

4.Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. То же с сопротивлением. Отжимание от скамейки, от пола. Подтягивание. Перетягивание в парах и группах. Выталкивание партнера из круга. Упражнения с амортизаторами на месте и в движении, шагом и бегом.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Пробегание отрезков 40-60м по сигналу из положения стоя, сидя, лежа. Бег с быстрым изменением направления и способа бега по сигналу. Бег на месте с высоким подниманием бодра. То же с продвижением вперед. Ускорения. Пробегание отрезков 15-25м с максимальной скоростью. Соревнования на скорость пробегания отрезков 15-25м. (по заданию)*

Упражнения для развития прыгучести. Напрыгивание и перепрыгивание через препятствия толчком одной, обеими ногами с места и с разбега; прыжки толчком одной с доставлением подвешенных предметов. Прыжки с одной ноги на другую, имитируя бег на коньках. Скрестные прыжки через линию, коридор, через клюшки, гимнастические скамейки. Преодоление расстояний прыжками на одной ноге, двух ногах, то же прыжками «шагом». Отталкивание двумя ногами. Прыжки с одной ноги на другую в глубокий присед. 'Прыжки крестными, и приставивши шагами. Прыжки «по - кочкам», с поворотом спиной вперед. Прыжки в гору и с горы. Прыжки на препятствие (лестницу, гимнастическую скамейку и др.). Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения для выработки выносливости. Бег на местности на различные дистанции без учета времени и на время. Многократное пробегание отрезков (по заданию). Выполнение различных упражнений «поточным» методом.

Упражнения для развития ловкости. Всевозможные акробатические упражнения, эстафеты с мячом. Подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Упражнение для развития гибкости. Маховые движения руками с большой амплитудой. Ходьба широким шагом с покачиванием. Многократные наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Мост из положения лежа и наклоном назад.

Упражнения для развития ориентировки. Внезапное изменение направления в беге и ходьбе, по зрительным сигналам. Метание мячей (шайбы) в неподвижную и подвижную цели после поворота, прыжка и др. Метание на точность после выполнения различных элементов (поворотов, акробатических прыжков и др.)

5.Раздел: Техническая подготовка

Практика: Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

• Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке

• Основная стойка (посадка) хоккеиста

• Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул

• Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой

• Бег скользящим шагом

• Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда

• Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

• Повороты по дуге переступанием двух ног

• Повороты скрестными шагами

• Торможение полуплугом и плугом

• Старт с места лицом вперед

• Бег короткими шагами

• Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах

• Перебежка (изменение направления)

• Прыжки

• Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда

• Бег спиной вперед скрестными шагами

• Повороты в движении на 180* и 360*

• Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах

• Старты из различных положений

• Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием

• Кувырок в движении

• Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием

• Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости

• Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

• Основная стойка хоккеиста

• Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий

• Ведение шайбы на месте

• Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу

• Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы

• Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки

• Ведение шайбы коньками

• Ведение шайбы спиной вперед

• Обводка соперника на месте и в движении

• Длинная обводка

• Короткая обводка

• Силовая обводка

• Обманные действия (финты)

• Финт с изменением скорости движения

• Финты головой и туловищем

• Финт на бросок и передачу

• Бросок шайбы с длинным разгоном

• Бросок шайбы с коротким разгоном

• Удар шайбы с длинным замахом

• Удар шайбы с коротким замахом

• Бросок-подкидка

• Броски и удары в одно касание

• Бросок шайбы с неудобной руки

• Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем

• Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

• Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника

• Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту

6.Раздел: Тактическая подготовка

Практика: Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

Индивидуальная тактика обороны

• Скоростное маневрирование и выбор позиции

• Дистанционная опека

• Контактная опека

• Отбор шайбы перехватом

• Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

• Страховка

• Переключение

Спаренный отбор

• Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны «Принцип командных оборонительных действий»

• Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

• Малоактивная оборонительная система 1-4

• Малоактивная оборонительная система 1-3-1

• Малоактивная оборонительная система 0-5

• Активная оборонительная система 2-1-2

• Активная оборонительная система 3-2

• Активная оборонительная система 2-2-1

• Прессинг

• Принцип персональной обороны

• Принцип зонной обороны

• Принцип комбинированной обороны

• Игра в меньшинстве

• Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем **Групповые атакующие действия**

Передачи шайбы коротки, средние

Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра неравных составах 5:4. 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2

7.Раздел: Игровая

Практика: Подвижные игры на льду

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

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

8.Раздел: Контрольные испытания

Теория: Тесты для оценки контроля учащихся в спортивно-оздоровительном этапе

Практика: Контрольные упражнения учащимися спортивно - оздоровительного этапа. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Личностные результаты:

Средствам и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Метапредметные результаты:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной игровой и соревновательной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность игровой деятельности;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной игровой, соревновательной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- выполнять технические приемы игры в хоккее;
- освоить основные средства ОФП;
- играть по правилам в хоккей;
- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

По завершению программы учащиеся должны знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в хоккей;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.

- значение и содержание самоконтроля;

- причины травм на занятиях по хоккею и их предупреждение.

По завершению программы учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на площадке;

- знать расположение основных игровых зон на площадке.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых действий.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:

- стадион

- хоккейная коробка

- мячи футбольные – 20 шт

- конусы – 20 шт

- клюшки – 10 шт

- скакалки – 30 шт

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для педагога

- Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.

- Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000

- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

- Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

- Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
- Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
- Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
- Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 2003
- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы:

www.minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ

http://fhr.ru/main/ - Сайт федерации хоккея России

http://zshr.ru/ - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Виды и формы контроля освоения программы. Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май).

Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в: А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся…

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям тренера-преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

А) закаливание

Б) гигиена

В) аутогенная тренировка

Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение; В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

Ключ: 1 а,2 в, 3 в, 4 б, 5 б, 6 в, 7 б, 8 г, 9 а, 10 г, 11 г, 12 в, 13 г, 14 б, 15 в.

Тесты для оценки контроля учащихся

в спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

- Бег 20 м с высокого старта (с).
- Бег 20 м спиной вперед (с).
- Челночный бег 6х9 м (с).

1. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
2. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
3. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов принято двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

учащимися спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. **Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической
и технической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 6х9 метров**. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. **Слаломный бег с шайбой**. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

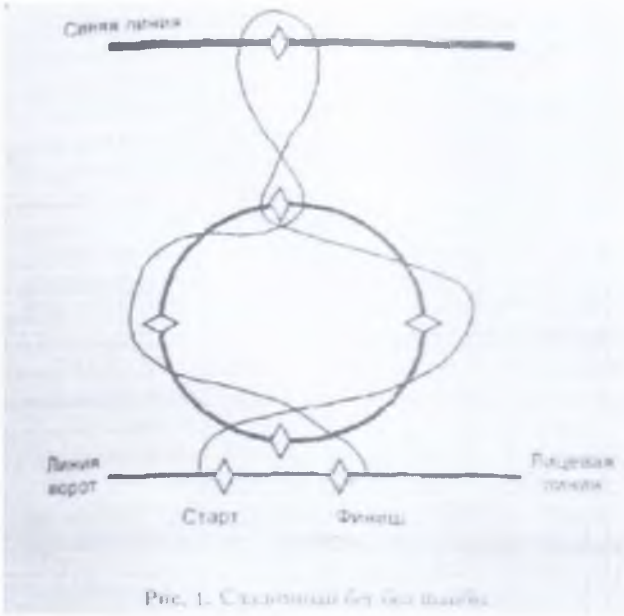

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 чело *Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7.Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8.Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9.Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает
команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

2.3 Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

2.4 Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя	36	36	36	36
Количество учебных дней	108	108	108	108

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		5-10	5-10	5-10	5-10
Продолжительность занятия, час		1,5	1,5	1,5	1,5
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		162	162	162	162

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
	Сентябрь	
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г
	Октябрь	
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г
	Ноябрь	
1	Беседа «День народного единства».	04.11.21г
2	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г
	Декабрь	
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г
	Январь	
1	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г
	Февраль	
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г
	Март	
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.22г
	Апрель	
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г
	Май	
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г

Список литературы

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М.,1974
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М.,1970
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1976
4. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС.М., 1978
5. Чумакова П.А. Спортивные игры. ФиС. М., 1970
6. Тарасов А.В. Тактика Хоккея, ФиС. М., 1963
7. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971