

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОККЕЙ»**

Уровень сложности: разноуровневая программа

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Купрюхин Вячеслав Николаевич - старший
тренер-преподаватель по хоккею МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	5
Объём Программы	5
Содержание Программы	6
Планируемые результаты освоения Программы	7
ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	7
Учебный план	7
Календарный учебный график	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки)	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса	54
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	55
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)	55
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе	60
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	63
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся	64
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений	66
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	70
Материально - технические условия реализации Программы	70
Информационно - методические условия реализации Программы	70
Приложение № 1	72

Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Хоккей".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Хоккей".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, объединённых в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа является разноуровневой и включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровни. Обучение по программе осуществляется *по одному из уровней*, в зависимости от интересов и индивидуальных возможностей учащихся.

Целевой направленностью Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в хоккее;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения.

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в хоккей и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной

подготовки), в методических документах, необходимых для обеспечения образовательного процесса;

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате обучения по Программе учащийся:

получит начальные знания о физической культуре и спорте;
овладеет техническими приёмами вида спорта «хоккей»;
повысит уровень физической подготовленности;
овладеет основами тактической подготовки вида спорта «хоккей»;
сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «хоккей»,
посредством повышения уровня интегральной подготовленности;
получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;
сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «хоккей».

В результате обучения по Программе у учащегося:

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;
сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы видов спортивной подготовки (учебных предметов) «стартовый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лёжа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой

Начальное обучение технике владения клюшкой проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами:

координационные упражнения на технику владения клюшкой: перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону; перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и влево; вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол; перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади

корпуса; (выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и в различных сочетаниях; сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево.

подводящие упражнения на технику владения клюшкой: 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; перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка, то же с переступанием и в движении; упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера: после отскока остановка мяча крюком клюшкой, ступней ноги, рукой; игра «Набери больше очков»; броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см.; передачи мяча (облегченные шайбы) по воздуху на месте, с переступанием на месте, в движении; упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы по полу, по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении).

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 буквы «п», цифры «8»; ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы; ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и

ног по ритму и направлению; ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Скольжение: скольжение на одной, после толчка другой ногой; скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге, толчком одной ноги; скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия.

Бег: бег скользящими шагами; бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка); бег с изменением направления (переступание); бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда; бег спиной вперёд переступанием ногами, бег короткими шагами; бег коротким ударным шагом бег широким скользящим шагом; *старты:* старт с места лицом вперёд, старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданные направления.

Повороты: повороты по дуге переступанием двух ног; повороты влево и вправо скрестными шагами; поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед; поворот из положения спиной вперед, в положение лицом вперед; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение полу плугом (одной ногой); торможение плугом (двумя ногами); торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах, на параллельных коньках; торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Прыжки: прыжок толчком двух ног, толчком одной ногой.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.

Техника владения клюшкой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную»,

возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 и 2 годы обучения

Индивидуальные тактические действия: резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков, выставление корпуса, передвижение с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития хоккея: история возникновения хоккея как вида спорта; характеристика хоккея.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях хоккеем; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов

спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса

общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

Рабочие программы видов спортивной подготовки (учебных предметов)
«базовый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками

в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Базовые технические навыки: вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе), скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением, бег на месте, в движении/спиной вперёд, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы, скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперёд), скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной

вперёд), выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах, танцы на льду (Лунная походка).

Скольжение на рёбрах лезвий коньков: скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия лицом вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд, скольжение - «Восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд, толкание партнёра, тяга партнёра, борьба с партнёром различные варианты (перетягивание, толкание), слалом - «Со сменой ведущей ноги», слалом через препятствия, клюшки на льду.

Повороты: поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперёд (Зл/Зп) быстро, повороты без отрыва коньков от льда (л/п), крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360 без отрыва коньков от льда со сменной стороны, катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу спиной вперёд с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик», катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик», поворот скрестными шагами лицом вперёд (л/п), поворот скрестными спиной вперёд (л/п), «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги, переходы - спиной - лицом вперёд и лицом вперёд - спиной вперёд.

Бег скользящими шагами: «Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами, «Слалом» - «Полуфонариком» с тягой партнёра (держаться за клюшки), бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра, бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с пилонами, «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п), «Полуфонарик» движение одной ногой (л/п) со сменой, «Полуфонарик», с тягой партнёра (держаться за клюшки), разные варианты, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную, «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

Старты: V - старт лицом вперёд, старт скрестными шагами, боком, вперёд, назад (л/п), старт спиной вперёд полуфонариками, старт спиной вперёд скрестными шагами.

Торможения и остановки: торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия, торможение двумя лезвиями параллельное, торможение внутренней/внешней стороной лезвия, торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом», торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.

Бег спиной вперёд: скольжение на двух коньках спиной вперёд, скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд, «Слалом», с тягой партнёра (держаться за клюшки), «Слалом», со сменой толчковой ноги, «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с

переносом» «Змейкой, «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

2 год обучения

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд не отрывая коньков ото льда, бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360° .

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Техника владения клюшкой и шайбой: на месте (без движения) ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинированное; в движении: ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое - широкое, короткое комбинирование, ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360 (л/п), ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька, ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко, «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), ведение шайбы клюшкой и коньками

Обводка: ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» из двух конусов (2 метра), ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмёрки» с переходами, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки, ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки, ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из - за спины, ведение двух шайб.

Техника приёма, остановки и передачи шайбы:

на месте: приём и остановка клюшкой (крюком), передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке, передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке, передача шайбы броском с отскоком от борта, передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке, передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке;

в движении: передача шайбы броском с «удобной» в движении, передача шайбы броском с «неудобной» в движении, передача шайбы в парах с комбинированием, передача шайбы в парах приём на «неудобную», возврат с «удобной», передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной».

Броски: бросок кистевой с «удобной» стороны низом, бросок кистевой с «неудобной» стороны низом, бросок кистевой в движении, обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной», обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».

Преследования и отбор шайбы: отбор клюшкой подбивание, отбор клюшкой наложение, опека партнёра, подкат.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

*1 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой; выбор места для атакующих действий.

Групповые действия: игра в нападении: передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест; упражнения на взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место «Отдай-откройся», «Скрестный выход», «Передай и выйди».

Командные действия: организация атаки из зоны защиты.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; опека игрока с шайбой и без шайбы; перехват поперечного, продольного паса; отбор шайбы при помощи клюшки.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих; упражнения на противодействие соперникам «Защити ворота».

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: изменение скорости катания, резкое изменение направления движения «Улитка», «Контролируемая потеря, оставление шайбы», обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, обманное движение корпусом «Раскачивание», отвлечение внимания: двигаемся вперёд смотрим прямо, делаем передачу в сторону, контроль шайбы коньком - клюшкой - комбинация, ситуации 1 в 1, выставление корпуса, катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы, атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.

Групповые действия: передача - ускорение - приём шайбы, скрещивание с оставлением шайбы партнёру/скрещивание с сохранением шайбы у себя, ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.), выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками), ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения, ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения, выход на ворота по центру (второй игрок), выход из своей зоны передачей через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: ситуации 1 в 1, держать дистанцию между нападающими и защитниками, ситуации 2 в 1, «Закрытие» действий соперника.

Групповые действия: зонная оборона - базовые знания и умения, зонная оборона - смена фланга.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития хоккея: история возникновения хоккея; «легенды» отечественного хоккея; история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая

и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития хоккея: история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей».

Рабочие программы по видам спортивной подготовки (учебным предметам)» продвинутый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Вызов номеров», «День и ночь».

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время

ходьбы и бега; в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног; упражнения с эспандером, метание мячей.

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки; подвижные игры «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Эстафета с прыжками в длину и высоту», «Кто дальше бросит».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с набивными мячами».

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, туристические походы; подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов «Не давай мяч водящему», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Эстафета с набивными мячами»; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу, повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: поднимание на носки, сгибание ног в

тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные игры; спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты.

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника.

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных

силовых единоборств: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

Развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; подвижные игры, эстафеты.

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра, игрока – соперника.

Развитие стартовой и «дистанционной скорости»: старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу; бег на короткие дистанции (10 - 30 метров) с максимальной скоростью; челночный бег (3 x 18 м, 6 x 9 м., и т.д.); бег на коньках с максимальной скоростью и резким торможением и стартом в обратном направлении.

Развитие специальных силовых способностей мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках: имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении; прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку; бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальных силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, необходимых при выполнении бросков, ударов и ведения шайбы: махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук; то же с утяжелённой клюшкой; имитация бросков шайбы на тренажёре с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы; упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно – силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств: упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра; упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 метра. Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Развитие специальных координационных способностей: выполнение

координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Развитие специальной гибкости: общеразвивающие упражнения с клюшкой и большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты.

Развитие специальной (скоростной) выносливости: челночный бег 5х30 м., 5х40 м., 5х54 м.; игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбы и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов; игра 3:3 на всю площадку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «хоккей».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам хоккея

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

*2 год обучения**Техника передвижения на коньках*

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

Техника владения клюшкой и шайбой

Ведение шайбы: широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперёд; ведение шайбы коньками; ведение шайбы в движении спиной вперёд.

Обводка соперника: длинная обводка; короткая обводка; силовая обводка; обводка с применением обманных действий – финтов; финт с изменением скорости движения; финт головой и туловищем; финт на бросок и передачу шайбы; финт – ложная потеря шайбы.

Броски шайбы: бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий); бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой); удар шайбы с длинным замахом; удар шайбы с коротким замахом (щелчок); бросок – подкидка; броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; броски и удары в «одно» касание встречно и с бока идущей шайбы,

Остановка шайбы: остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

Приём шайбы: приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы: отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника; отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем; остановка и толчок соперника плечом; остановка и толчок соперника грудью; остановка и толчок соперника

задней частью бедра; отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Техника игры вратаря

Техника передвижения на коньках

Бег короткими шагами, бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег спиной вперёд скрестными шагами; *старты* из различных положений с последующими рывками в заданные направления; комплекс приёмов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости; комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прыжки: прыжки толчком одной и двумя ногами.

Повороты: повороты влево и вправо скрестными шагами; повороты в движении на 180° и 360°.

Торможение: торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Выпады: выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Падения: 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических 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 зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

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

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём.

Групповые действия: передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место; передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта; точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач; тактическая комбинация «скрещивание»; тактическая комбинация «стенка»; тактическая комбинация «оставление шайбы»; тактическая комбинация «пропуск шайбы»; тактические действия при вбрасывании судьёй шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты.

Командные действия: организация атаки и контратаки из зоны защиты; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих; выход из зоны защиты через центральных нападающих; выход из зоны через защитников; развитие длинной атаки; скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач; контратаки из зоны защиты и средней зоны; атака с хода; позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих; позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего; позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников; игра в численном большинстве 5:4, 5:3; игра в нападении в численном меньшинстве.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции; дистанционная опека; контактная опека; отбор шайбы клюшкой; отбор шайбы с применением силовых единоборств; ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

Групповые действия: страховка; переключение; спаренный (парный) отбор шайбы.

Командные действия: принцип командных оборонительных тактических 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 зонной обороны в зоне защиты; принцип персональной обороны в зоне защиты; принцип комбинированной обороны в зоне защиты; тактические построения в обороне при численном меньшинстве; тактические построения в обороне при численном большинстве.

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

остановка шайбы; вбрасывание шайбы; взаимодействие с игроками защиты при обороне; взаимодействие с игроками при контратаке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития хоккея: история возникновения хоккея; «легенды» отечественного хоккея; история развития хоккея в России и мире; достижения хоккеистов России на мировой арене; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития хоккея: развитие хоккея в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность хоккея; правила вида спорта «хоккей».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях хоккеем.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «хоккей».

1 год обучения

Правила вида спорта «хоккей», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «хоккей», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также продолжительность учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как правило, в пределах возрастного диапазона, указанного в таблице № 1 Программы. Допускается формирование групп разных возрастных диапазонов, при

условии обеспечения безопасности учащихся на учебно-тренировочных занятиях и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий
Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
«стартовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«базовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«продвинутый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки хоккеистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям хоккея, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в системе подготовки хоккеистов направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в хоккей.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей хоккеиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основной формой организации занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки хоккеистов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

Основной формой организации занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка хоккеистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

Основной формой организации занятий по тактической подготовке является - учебно-тренировочное занятие с группой, в рамках теоретических и практических занятий.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки хоккеистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Для детей среднего и старшего возрастов, главным средством игровой подготовки - специально организованная и управляемая тренером-преподавателем двусторонняя учебная игра. Основная задача хоккеистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, а в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Для детей младшего возраста основным средством интегральной подготовки являются игровые упражнения - групповые, командные, игра в баскетбол по облегчённым правилам.

Основными формами организации занятий по игровой подготовке являются - учебно-тренировочное занятие с группой, участие в спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по хоккею (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по хоккею.

Инструкторская практика

Инструкторская практика направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений, применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

Судейская практика

Судейская практика направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по хоккею и включает в себя: изучение правил вида спорта «хоккей», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.
3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой,

документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

Входное тестирование проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 2-4).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета (вида спортивной подготовки)

Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки, предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «стартовый уровень»

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения (тесты)				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения (тесты)				
2.1	Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	Контрольные упражнения				
3.1	Бег на коньках челночный 4x9 метров	техника выполнения	техника выполнения	техника выполнения	техника выполнения
3.2	Бег на коньках слаломный без шайбы	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 1	не менее 2	не менее 2

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования
к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп
«базовый уровень»*

Таблица № 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения</i>				
3.1	Бег на коньках челночный 4x9 метров	техника выполнения	техника выполнения	техника выполнения	техника выполнения
3.2	Бег на коньках слаломный без шайбы	техника выполнения	-	техника выполнения	-
3.3	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 1	не менее 2	не менее 2

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования
к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп
«продвинутый уровень»*

Таблица № 4

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
1.1	Бег 30 метров (сек)	5,4	5,2	5,8	5,6
1.2	Прыжок в длину с места (см)	165	170	150	155
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
2.1	Бег на коньках челночный 6х9 метров (сек)	16,4	16,2	17,5	17,3
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения</i>				
3.1	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,4	12,2	13,0	12,8
3.2	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,4	14,2	15,0	14,8
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 2	не менее 2	не менее 2

Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Бросок мяча из-за головы двумя руками, стоя

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого

касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются

Контрольные упражнения по технической подготовке

Бег на коньках челночный 4х 9 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 9-ти метров чертятся две линии - стартовая и контрольная.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта (лицевой линии) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая четыре раза по 9 метров.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения.

Методические указания:

- в забеге стартуют одновременно два участника;
- торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит одним боком.

Бег на коньках челночный 6 х 9 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 9-ти метров чертятся две линии - стартовая и контрольная.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта (лицевой линии) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая шесть 9-ти метровых отрезков.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге стартуют одновременно два участника;
- торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит одним боком.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

Стартовая линия располагается на линии ворот по направлению к кругу вбрасывания.

Испытуемый располагается за стартовой линией. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии и принимает старт в высокой стойке. По команде «Марш!» испытуемый стартует и обегает 5 стоек, финишируя за стартовой линией. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Система оценок: контрольное упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения.

Методические указания: необходимо оббежать каждый предмет.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Выполняется также как и слаломный бег на коньках без шайбы, но с ведением шайбы.

V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал, хоккейная площадка, ворота для хоккея, клюшки, шайбы, раздевалки, душевые или умывальники, туалеты.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

2. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

5. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

6. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

7. Карандин Ю.П. Среди рыцарей хоккея (заметки арбитра). Новосибирск, 1987.

8. Кикнадзе А.В. Окинь противника взглядом. Москва «Физкультура и спорт», 1968.

9. Комаров А.В. Хоккей. Справочник. Москва «Физкультура и спорт», 1977.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html - методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://www.iihf.com/> - Международная Федерация Хоккея (ИИХФ).

<http://www.fhr.ru/> - Федерация Хоккея России (ФХР).

<http://hockey-world.net/> - Мир Хоккея.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvEeMye1cvKMuybreza5yHr2OOtCDLfKz> - техника хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://spbhlmedia.ru/archives/19830> - тактика хоккея с шайбой. Видеоуроки.

<https://yandex.ru/video/preview/2099095746654678251> - техника катания.

<https://yandex.ru/video/preview/17837231672726114853> - техника владения клюшкой.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - дриблинг в хоккее.

<https://yandex.ru/video/preview/6210423855611201252> - игра в защите.

<https://uroki4you.ru/hokkey-dlya-detey-videouroki.html> - хоккей для детей. Видеоуроки.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений
для учащихся спортивно-оздоровительных групп
«стартовый уровень», «базовый уровень»**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики											
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4
Девочки											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4