Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1 | Цели, задачи | 4 |
| 1.2 | Сроки реализации | 5 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты | 6 |
| 2. | **Учебный план** | 8 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 8 |
| 3. | **Содержание Программы** | 9 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 9 |
| 3.2 | Физическая подготовка | 10 |
| 3.3 | Техническая подготовка | 16 |
| 3.4 | Тактическая подготовка | 19 |
| 4. | **Методическое обеспечение Программы** | 24 |
| 4.1 | Условия реализации программы | 24 |
| 4.2 | Методические приемы и формы организации занятий | 24 |
| 4.3 | Техника безопасности в процессе реализации Программы | 27 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 28 |
| 5. | **Перечень информационного обеспечения** | 30 |
|  | Приложения | 31 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- в соответствии с Уставом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР;

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность и новизна программы**.

Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов для обучения по предпрофессиональным программам.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально- волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

***1.1 Цели, задачи Программы***

**Цель**ю Программы является: физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

*Образовательные:*

· содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

· обучить основам техники игры в хоккей, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке.

*Развивающие:*

· развить любознательность как основу познавательной активности детей;

· развить координацию движений и основные физические качества;

· сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

· воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

· воспитать дисциплинированность;

· способствовать снятию стрессов и раздражительности.

***1.2 Сроки реализации Программы, наполняемость групп.***

**Сроки реализации программы**: 10 лет.

**Общее количество часов** по программе: 2760 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (Приложение N 3  
к [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/entry/1000) Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования).

**Возраст детей**: данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение: 10 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице 1.

Таблица 1

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Максимальная наполняемость групп | Требования к спортивной подготовке на конец года |
| СО | 1 | 20 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |

**Формы и режим занятий.** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности хоккей предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 8 лет, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности.

***1.3 Ожидаемые результаты***

**Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники хоккея;

- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

- выполнение контрольных нормативов.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов.

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формами подведения итогов по программе** являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП (Таблица 4).

**2. Учебный план**

***2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице 2.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься хоккеем и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники хоккея в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Таблица 2

Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа

отделения хоккея

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки СО | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| весь период | | | | | | | | | |
| **Объем недельной нагрузки** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Теоретическая подготовка | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Общая физическая | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 |
| Специальная физическая | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Технико-тактическая | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 | 149 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов за 46 недель** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

*Примечание:\*Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.*

**3. Содержание программы**

***3.1 Теоретическая подготовка***

Тема 1.История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3.Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4.Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмораживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

***3.2 Физическая подготовка***

*Физическая подготовка* хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

**Общая физическая подготовка**

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор, сидя, затем в упор, лежа, обратно в упор, лежа и переход в положение основной стойки.

*Упражнения для развития быстроты*

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

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

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

- игра в настольный теннис;

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

- бег с горы;

- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

*Упражнения для развития силы.*

 - элементы вольной борьбы;

- упражнения с набивными мячами;

- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- приседания на одной и двух ногах;

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

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

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

 - прыжки в высоту, длину;

- многоскоки, прыжки в глубину;

- бег вверх по лестнице;

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

- прыжки через скамейку или барьер;

- отжимание из упора лежа в высоком темпе;

- метания различных снарядов (мяча);

- упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

 - чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;

- кроссы от 1 до 2 километров;

- туристические походы;

- спортивные игры (баскетбол, футбол);

- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

*Упражнения для развития координационных качеств*.

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

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

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

- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.*

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

*Упражнения для развития взрывной силы.*

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

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;

- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.*

- пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;

- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития выносливости.*

 - длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.)

- переменный бег;

- кроссы;

- интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- игры на поле для хоккея с мячом;

*Упражнения для развития ловкости.*

  - эстафеты с предметами и без предметов;

- прыжки на коньках через препятствия;

- падения и подъёмы;

- игра клюшкой стоя на коленях;

- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

*Упражнения для развития гибкости.*

  - маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;

- шпагат, полу шпагат;

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

*Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.*

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;

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

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

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.*

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

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

- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

***3.3 Техническая подготовка***

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

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

- основная стойка (посадка) хоккеиста;

- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;

- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);

- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);

- бег широким скользящим шагом;

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

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

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

- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;

- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;

- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;

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

- бег коротким ударным шагом;

- старты;

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

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

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

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

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

- повороты по дуге переступанием двух ног;

- повороты влево и вправо скрестными шагами;

- повороты в движении на 180° и 360°;

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

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

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

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

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

- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

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

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

*Приемы техники владения клюшкой и шайбой:*

- основная стойка хоккеиста;

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

- ведение шайбы на месте;

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

- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;

- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;

- короткая обводка;

- обводка с применением обманных действий – финтов;

- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;

- удар шайбы с длинным замахом;

- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;

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

- остановка и толчок соперника грудью;

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

*Техническая подготовка. Техника игры вратаря*

- обучение основной стойке вратаря;

- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;

- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);

- передвижение вперед выпадами;

- торможение на параллельных коньках;

- передвижения короткими шагами;

- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;

- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

*Владение клюшкой и шайбой:*

*Ловля шайбы*

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;

- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

*Отбивание шайбы*

- отбивание шайбы блином стоя на месте;

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);

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

*Прижимания шайбы*

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;

- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;

- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;

- бросок шайбы на дальность и точность;

- передача шайбы подкидкой;

***3.4 Тактическая подготовка***

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

*Приемы тактики обороны*

Приемы индивидуальных тактических действий:

- дистанционная опека;

- отбор шайбы перехватом;

*Приемы групповых тактических действий*

*Приемы командных тактических действий*

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;

- малоактивная оборонительная система 1-4;

- малоактивная оборонительная система 0-5;

- принцип зонной обороны в зоне защиты;

- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

*Приемы тактики нападения*

Индивидуальные атакующие действия

- атакующие действия без шайбы;

Групповые атакующие действия

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;

- тактическая комбинация – «стенка»;

- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;

- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

Командные атакующие тактические 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;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;

- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;

- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;

- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

*Тактика игры вратаря*

Выбор позиции в воротах

- выбор позиции (вне площади ворот);

- прижимание шайбы;

- перехват и остановка шайбы;

- выбрасывание шайбы;

- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

**Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является:

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена,

- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

• Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

• Система морального стимулирования.

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

**Самостоятельная работа.**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

**Работа с родителями**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.

- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса**

Для тренировок по хоккею, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

·         Спортивный зал, хоккейный корт;

·         Игровая форма;

·         Мячи, шайбы, клюшки;

·         Набивные мячи;

·         Скакалки;

·         Секундомер;

·         Свисток.

**4. Методическое обеспечение программы**

***4.1 Условия реализации Программы***

Программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет сроком на 10 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Мониторинг реализации Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды контроля | Форма и содержание | Показатели |
| Предварительный контроль | Антропометрия | Оценка общей физической подготовленности |
| Текущий контроль | Наблюдение | Оценка усвоения изучаемого материала |
| Промежуточный и итоговый контроль | Тестирование | Выполнение контрольных нормативов |

***4.2 Методические приемы и формы организации занятий***

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

- соревновательный метод.

**Методы организации занятий**.

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

***Индивидуальный метод*** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

***Игровой метод*** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

***Структурный метод*** - последовательное разучивание и усвоение  
движений.

***Метод усложнения*** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного  
добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии  
постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну  
двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное  
движение.

***Метод сходства*** - помогает формировать идею простого движения в  
разнообразные варианты.

***Метод блоков*** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

* 1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
  2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
  3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.*Данная часть тренировочного занятиявводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

***4.3. Техника безопасности при проведении занятий.***

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;

- Травмы при применении силовых приемов;

- Выполнение упражнений без разминки;

- Обморожение или переохлаждение;

- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**.

1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

1.2. Проверить исправность спортинвентаря и точку коньков.

1.3. Провести разминку.

**2.** **Требования безопасности во время занятий.**

2.1. Запереть все калитки на корте.

2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

**3.** **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**4. Требования безопасности по окончанию занятий**.

4.1. Снять хоккейную форму.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

***4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Контрольные нормативы для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные нормативы для обучающихся

спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вид контроля** | **8-18 лет** | | | | | |
| **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег на 30 м (с.) | 5,3 | 5,8 | 5,8 | 6,0 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3\*10 м (с.) | 9,4 | 10,0 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 11,9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 150 | 165 | 110 | 160 | 95 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 |
| Бег на 400 м (без учета времени) | \* | | | | | |

**5. Список литературы**

1. Букатин А.Ю., Калузганов В. М. Юный хоккеист - м. «физкультура и спорт», 1986.
2. Дерябин С. Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов - м. «физическая культура и спорт», 1981.
3. Климин. В. П., Колосков В. И. «Управление подготовкой хоккеистов» - м. «физическая культура и спорт», 1982.
4. Никонов Ю. В. Игра и подготовка юного вратаря - м. полымя, 1999.
5. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов - Аскар, 2003.
6. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея - м. академия 2003.
8. Твист П. хоккей, теория и практика - м. астрал, 2006.
9. Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир, 2003.
10. Савин В. П. хоккей - программа федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006.

***Интернет сайты***

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

Сайт федерации хоккея России: <http://fhr.ru/main/>

Приложение 1

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущественное проявление качеств | Виды подвижных игр |
| Быстрота | Два мороза, к своим флажкам, салки с выручкой, вызов номеров, день и ночь. |
| Скоростно- силовые | Веревочка под ногами, зайцы в огороде, прыжки по полоскам, эстафета с прыжками в длину и высоту, кто дальше бросит, попади в мяч, защита укрепления. |
| Выносливость | Не давай мяч водящему, встречная эстафета, команда быстроногих, гонка с выбыванием. |
| Сила | Выталкивание из круга, перетягивание в парах, эстафета с набивными мячами. |
| Ловкость | Прыгуны и ползуны, кувырок с мячом, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с набивными мячами. |