

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с. Невежкино  
Лысогорского района Саратовской области

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
/ *Е.В. Кухарюк* / Кухарюк Е.В.  
Протокол « *1* » *21.08* 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы 5 месяцев

Автор:

Магомедалиев Телман  
Гаджибакирович

Должность:

тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план ....	10
3. Содержание программы.....	13
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	16
5. Литература .....	26

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Хоккей с шайбой» (деле по тексту - программа) составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам» (от 29.08.2013 г № 1008);
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);
- приказом РФ «Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим Программам» от 12 сентября 2013 года № 730;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к Программам дополнительного образования детей».

Современный хоккей с шайбой сформировался как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»).

Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и “карцером”, и “клеткой”, и “лобным местом”. Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения.

Весной 1953 г. на конгрессе ЛИХГ советская хоккейная федерация была принята в члены этой международной организации. А через год в 1954 г. в Стокгольме отечественный хоккей покорила мировую хоккейную вершину. Подлинными героями того турнира стали вратари Николай Пучков и Григорий Мкртчян, защитники Альфред Кучевский, Дмитрий Уколов, Александр Виноградов, Павел Жибуртович, Генрих Сидоренков, нападающие Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Алексей Гурышев, Юрий

Крылов, Михаил Бычков, Александр Уваров, Валентин Кузин, Евгений Бабич, Николай Хлыстов, Александр Комаров. Практически этот же состав завоевал через 2 года и олимпийское золото. Следующее поколение советских мастеров хоккея подхватило и с успехом пронесло эту победную эстафету.

Сборная страна побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире 1976 г. в Инсбруке. 1977 году Российский хоккей начал новый виток – виток в сторону глубинки. На карте России появились новые, сильные в экономическом и организационном плане хоккейные центры: Тольятти, Магнитогорск, Череповец, Омск, Тюмень, Ярославль, Новосибирск.

В Лысогорском районе хоккей развивается. Организуются соревнования различного уровня на базе МБОУ «СОШ с.Невежкино», привлекая тем самым зрителей и желающих заниматься хоккеем. Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 7-8 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея.

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

**Направленность программы** соответствует физкультурно-спортивному направлению.

Образовательная деятельность по программе направлена на: формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки,

в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Новизна программы** заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ с.Невежино Лысогорского района Саратовской области».

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую программу в соответствии времени года. В зимний период времени проведение занятий специальной подготовки возрастает, а остальные периоды преобладает общая физическая подготовка.

В учебных группах по хоккею занимаются без ограничения в возрасте (дети и взрослые), допущенные к занятиям врачом. Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе настоящей программы и проводится в зимний период времени. В осенний, весенний и летний периоды проводится секция «Бокс»

**Актуальность** – возрождение и развитие хоккея в своём районе участие в районных и краевых соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игры в хоккей с шайбой.

**Педагогическая целесообразность** – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

**Цель программы** – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий хоккея.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение основам техники игры в хоккей;
- подготовка инструкторов и судей по хоккею с шайбой.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

**Развивающие:**

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

**Отличительные особенности программы:**

- данная программа подходит для любого возраста, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха;
- изменения в количестве часов, и тематическом планировании. Программа адаптированная, изменения составляют 15%.

**Возраст детей:** 7-16 лет

**Срок реализации программы** – 5 месяца обучения.

Учебная нагрузка в неделю в спортивно-оздоровительных группах 4 часа в течение 20 недель. Продолжительность занятия (академический час 40 мин.).

Предварительного отбора для занятий в учебные группы **не проводится**. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому. Программа предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором году обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной учебной группе в течение одного года. Учитывая слабое физическое развитие современных подростков, разрешается ограничиться занятиями по программе первого и второго года обучения. Учебные группы комплектуются по возрасту, полу и подготовленности. Деятельность учебных групп, осуществляется на принципах добровольности самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренером, который обеспечивает право выбора видов спорта и форм деятельности. В основе всего педагогического процесса положен один из принципов – принцип оздоровительной направленности.

Обучение ведется на русском языке.

На протяжении всего этапа подготовки перевод обучающихся в группу следующего года производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

К занятиям на данном этапе допускаются дети младшего, среднего старшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача, заявления родителей. На этапе, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея и выполнение переводных нормативов для перевода на следующий год обучения.

**Самостоятельная деятельность.** Выполнение домашних заданий по физической подготовке, выполнение утренней зарядки. Работа над техническими приёмами, особенно если есть отставание от норм программы.

#### **Формы организации и проведения образовательного процесса:**

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, медицинский контроль, воспитательная работа.

#### **Ожидаемые результаты.**

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей.
2. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
3. Обучение элементам техники игры – умение держать клюшку, стойка, упражнения с шайбой и клюшкой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Умение кататься на коньках, выполнение техники и правильность катания.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с шайбой.

### Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава обучающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости учащихся
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся	Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе
4.	Уровень освоения знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

### **Формы подведения итогов**

#### **В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
2. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.
3. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.
4. Краткие сведения о технике хоккея.

#### **УМЕТЬ:**

1. Выполнять упражнения с шайбой.
2. Уметь владеть клюшкой.
3. Выполнять различные торможения на коньках.
4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.
5. Выполнять контрольные нормативы.
6. Уметь играть в команде.
7. Уметь вести себя в соревновательной деятельности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Тематический план учебно – тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа на 20 недель 5 месяца обучения

В учебно-тематическом плане многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются **принципы** преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию на этапе и годам подготовки, свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок. •Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок

- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности и стабильности технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

- Возможность выездов 1 раза в месяц на крытый каток в подготовительный период

**Тематическое планирование составлено на 5 месяца с 1.11.2024 по 31.03.2025г.**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего заняти й,часо в</b>	<b>По плану</b>	<b>По факту</b>
1	Вводное занятие. Т.Б. История возникновения и развития хоккея.	1		
2	Инструктаж по технике безопасности при игре в хоккей.	1		
3-4	Основные приемы игры Игра в Хоккей	2		
5-6	Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны. Игра в хоккей	2		
7-8	Техника финтов. Игра в хоккей	2		
9-10	Упражнения для развития ловкости	2		
11-12	Упражнения для развития ориентировки Развитие техники катания	2		
13-14	Упражнения для развития силы. Игра в хоккей	2		

15-16	Упражнения для развития быстроты .Игра в хоккей.	2		
17-18	ОФП Специальная физическая подготовка Изучение и совершенствование техники игры в хоккей Приемные и переводные испытания	2		
19-20	Упражнения для развития ловкости Игра в хоккей.	2		
21-22	Отработка создание ситуации «вне игры». Беседа. Игра в хоккей	2		
23-24	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	2		
25-26	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		
27-28	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		
29-30	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	2		
31-32	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		
33-34	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		

35-36	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	2		
37-38	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2		
39-40	Передача шайбы длинным разгоном, коротким разгоном с неудобной стороны.	2		
41-42	Техника финтов. Игра в хоккей	2		
43-44	Упражнения для развития ловкости	2		
45-46	Упражнения для развития ориентировки Развитие техники катания	2		
47-48	Упражнения для развития силы. Игра в хоккей	2		
49-50	Упражнения для развития быстроты .Игра в хоккей.	2		
51-52	Специальная физическая подготовка Изучение и совершенствование техники игры в хоккей	2		
53-54	Упражнения для развития ловкости Игра в хоккей.	2		
55-56	ОФП. СФП. Изучение пройденного материала.	2		
57-58	ОФП.СФП. Изучение техники и тактики игры	2		
59	ОФП. СФП. Изучение техники и тактики игры	1		
60	Подведение итогов. Беседа. Двухсторонняя игра.	1		
<b>Итого:</b>		<b>60</b>		

## **Содержание программы**

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ**

### **ЗАНЯТИЙ Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### **Влияние физических упражнений на организм обучающегося**

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### **Этапы развития отечественного хоккея**

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### **Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### **Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания**

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контрактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

### **Травматизм в спорте и его профилактика**

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

### **Характеристика системы подготовки хоккеистов**

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

### **Управление подготовкой хоккеистов**

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль

тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

### **Основы техники и технической подготовки**

Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

### **Основы тактики и тактической подготовки**

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

### **Характеристика физических качеств и методика, их воспитания**

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

### **Соревнования по хоккею**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

## **Психологическая подготовка хоккеистов**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

### **Разработка плана предстоящей игры**

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

### **Установка на игру и её разбор**

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **Теоретическая подготовка**

- История развития хоккейного вида спорта.
- Любительский и профессиональный хоккей в России.
- Всероссийская федерация хоккея.

- Основы техники хоккея.
- Удары щелчок, бросок против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Топ-спин с права и слева с щелчка. Исходное положение рук, ног, туловища и клюшки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Техника подач с правым левым боком шайбы. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема дальних подач, Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки кисти рук. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. (Фанера и стена).
- Режим дня обучающегося. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма обучающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

### **Практическая подготовка на 3 месяца обучения**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются

комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине)

подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;

- кросс 1-3 км.

- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

### Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;

- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

- многоскоки;

- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

- приставные шаги и выпады;

- бег с крестным шагом в различных

направлениях; -прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

#### Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

### **Психологическая подготовка**

Хоккей с шайбой – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в игре в хоккей необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно – двигательная чувствительность, развитие выносливости, силы, интенсивность и объём внимания, двигательно – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические- беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

-практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений. Силовая подготовка (утомлений).

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем с шайбой, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с шайбой и клюшкой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

**Задачи тренера на этом этапе:**

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока;
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

### **1. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося**

- проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предыдущий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нём исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия воспитательного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остаётся постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Эмоциональность занятий за счёт использования на уроке подвижных игр и эстафет.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для учащихся групп .**

№	Наименование упражнений.	Год обучения	
		1 год	
1.	Бег на коньках 36 м. с высокого старта (сек.)	8.5	
2.	Бег на коньках 36 м. спиной вперёд (сек.)	11.3-11.5	
3.	Челночный бег (6*9) (сек.)	22	
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.3-5.6	
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	11.5-12	
	Кросс 1км	4.20-4.50	
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	
6.	Отжимание в упоре лёжа	10-15	
7.	Пресс (за мин.)	20	

**Примечание:** в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности обучающегося, более низкий наоборот.

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке  
для учащихся групп .**

<b>№</b>	<b>Наименование технического приема.</b>	<b>Кол-во ударов по воротам.</b>	<b>Оценка выполнения</b>
1.	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Щелчок по воротам	5и более от 10до 20	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатоm игроку	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетворительно

**Примечание:** Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

## **2. Контроль подготовки.**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяют вести наблюдения за усвояемостью программы (таблицы 7 и 8).

## **3. Требования по подготовке.**

1. Ответить на вопросы по теории хоккея с шайбой (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне школы, сыграть не менее 3 встреч.

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
2. Байгулов Ю.П. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование, 1999.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
4. Гущин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
6. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М. Физкультура и спорт, 1979.
7. Конституция Российской Федерации.
8. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Азбука спорта. М.: ФиС, 1999.
9. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
10. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС, 1974.

