

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
Приказ № 654А от 14.07.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей»

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:

тренер – преподаватель

Белякин В.А.

г. Никольск,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273-ФЗ (в ред. 31.12.2014 г.);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции дополнительного образования детей»;
- Устав и локальные акты МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление учащихся, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Новизна данной программы заключается в разработке и внедрении в практику новых форм преподавания данного предмета, позволяющие в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свое мастерство.

Отличительная особенность программы. Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах. В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся. Группы обучения спортивно-оздоровительные.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные

и волевые качества. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой игры в хоккей. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности учащихся, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Цель программы: создание условий для воспитания разносторонне развитой личности, формирования основ здорового и безопасного образа жизни, развития физических и творческих способностей через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи:

Образовательные: формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, обучение и совершенствование техники и тактики хоккея, освоение допустимых тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;

Развивающие: развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное совершенствование, развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

Воспитательные: формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям, привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» рассчитана на обучение детей с 6 до 18 лет. В группу зачисляются все желающие заниматься хоккеем, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. В группе 1 года обучения могут заниматься учащиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

Продолжительность освоения программы – 5 лет обучения

1, 2 год обучения - стартовый уровень

3, 4 год обучения – базовый уровень

4, 5 год обучения - углубленный уровень

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

- Принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей учащегося;
- Принцип доступности, последовательности
- Принцип наглядности, занимательности

Режим работы

Этап обучения	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в году
Стартовый уровень	1	12	6	252
	2	12	6	252
Базовый уровень	3	12	6	252
	4	10	6	252
Углубленный уровень	5	8	6	252

Формы работы: групповые.

Методы и приемы работы:

- эстафеты

- игры

- соревнования

Ожидаемые результаты обучения по программе

По окончании программы учащиеся будут

знать:

- ❖ терминологию;
- ❖ историю мирового и отечественного хоккея;
- ❖ основные виды профилактики заболеваний и травм;
- ❖ правильность выполнения различных физических упражнений;
- ❖ основные и специальные элементы игры в хоккей;

уметь:

- ❖ выполнять основные физические упражнения;
- ❖ правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- ❖ поддерживать свой уровень физической подготовленности;

Ожидаемые результаты реализации первого года обучения

Учащиеся будут знать:

- ❖ первоначальные понятия о технике и тактике хоккея;
- ❖ контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- ❖ основные правила проведения соревнований.

владеть:

- специальной терминологией;
- основными видами движений и правила их выполнения;
- основными видами стоек, передвижений, торможений, поворотов.

уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек, передвижений, торможений и поворотов в хоккее;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты реализации 2 года обучения:**Учащиеся будут знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек, передвижений, торможений, поворотов;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по хоккею;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации 3 года обучения**Учащиеся будут знать:**

- технику комбинирования приемов во время игры в хоккей;
- технико-тактические действия в условиях ведения игры с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения игры в хоккей.

Ожидаемые результаты реализации 4 года обучения**Учащиеся будут****Знать:**

- терминологию
- владеть основами техники и тактики игры в хоккей

Уметь:

- выполнять технические и тактические приемы игры
- организовывать и проводить самостоятельно занятия
- грамотно и технично выполнять заданные комбинации

Ожидаемые результаты реализации 5 года обучения**Учащиеся будут****Знать:**

- задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и

повышения мастерства хоккеистов;

- систему проведения соревнований;
- судейство соревнований по хоккею с шайбой;
- оказание первой помощи при несчастных случаях;
- анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Уметь:

- выполнять различные упражнения для ОФП и СФП, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять все виды бросков, остановку шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей;
- взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- взаимодействовать с партнерами в атаке.
- свободно владеть техникой и тактикой игры в хоккее с шайбой;
- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;
- выстраивать ответственное отношение в игре за командные действия.

Учебный план программы

Название раздела	Стартовый уровень		Базовый уровень		Углубленный уровень
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
	всего	всего	всего	всего	всего
Вводное занятие	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	90	78	44	28	18
Специальная физическая подготовка	60	63	64	53	41
Техническая подготовка	43	44	53	70	88
Тактическая подготовка	20	22	40	50	60
Игровая деятельность	28	28	20	20	12
Участие в соревнованиях	6	12	18	18	20
Судейская практика	-	-	8	8	8
Итоговое занятие	3	3	3	3	3
Итого	252	252	252	252	252

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	8	82	90	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	2	20,5	22,5	
2	Упражнения для развития ловкости	2	20,5	22,5	
3	Упражнения для развития быстроты	2	20,5	22,5	
4	Специальная физическая подготовка	6	54	60	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	13,5	14,5	
2	Упражнения на координацию	1	13,5	14,5	
3	Упражнения для развития силы	2	13,5	15,5	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	13,5	15,5	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
3	Техническая подготовка	10	33	43	
1	Техника владения коньками	2	9	11	
2	Техника владения клюшкой	2	8	10	
3	Техника передвижения на коньках	3	8	11	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
4	Техника нападения	3	8	11	
4	Тактическая подготовка	4	16	20	
1	Индивидуальные действия	1	4	5	
2	Групповые взаимодействия	1	4	5	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
3	Тактика нападения	1	4	5	
4	Тактика защиты	1	4	5	
5	Игровая деятельность	4	24	28	
1	Подвижные игры	1	8	9	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
2	Спортивные игры	1	8	9	
3	Эстафеты	2	8	10	
6	Участие в соревнованиях	-	6	6	соревнования
	Судейская практика	-	-	-	
7	Итоговое занятие	-	3	3	Тестирование
	ВСЕГО	33	219	252	

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с работой отделения. Требования к учащимся. Гигиена и самоконтроль.

Практика: Игры-знакомства: «Знакомство по кругу», «Я – самый, самый».

Форма аттестации/контроль: Опрос

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: Выполнение действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение опорных и без опорных прыжков с мостика, с трамплина. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, на руках. Лазанье по канату.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения бега с низкого и высокого старта, бега в упоре с максимальной частотой.

Практика: Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Упражнения с набивными мячами, работа с канатом, бег с отягощением.

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения перекатов.

Практика: Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений с набивными мячами, бега и многоскоков

Практика: Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Бег и многоскоки.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники стойки хоккеиста, скольжения, торможения, бега, поворота

Практика: Выполнение стойки хоккеиста, скольжения, торможения, бега, поворота

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Практика: Практическое изучение перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в нападении.

Практика: Игра в нападении.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в нападении.

Практика: Игра в нападении.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание тактических задач на игру

Практика: Применение тактических задач в игре

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Практика: Отработка основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Перебежки», «Самый пластичный», «Кто быстрее до флажка?», «Перестрелка», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных внутришкольных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: соревнования.

Раздел 7.Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	8	70	78	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	2	17,5	19,5	
2	Упражнения для развития ловкости	2	17,5	19,5	
3	Упражнения для развития быстроты	2	17,5	19,5	
4	Упражнения для развития силы	2	17,5	19,5	
2	Специальная физическая подготовка	6	57	63	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	14	15	
2	Упражнения на координацию	1	14	15	
3	Упражнения для развития силы	2	14	16	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	15	17	
3	Техническая подготовка	10	34	44	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	8,5	10,5	
2	Техника владения клюшкой	2	8,5	10,5	
3	Техника передвижения на коньках	3	8,5	11,5	
4	Техника нападения	3	8,5	11,5	
4	Тактическая подготовка	6	16	22	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	4	6	
2	Групповые взаимодействия	2	4	6	
3	Тактика нападения	2	4	6	
4	Тактика защиты	2	4	6	
5	Игровая деятельность	4	24	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	8	9	
2	Спортивные игры	1	8	9	
3	Эстафеты	2	8	10	
6	Участие в соревнованиях	-	12	12	соревнования
	Судейская практика	-	-	-	
7	Итоговое занятие	-	3	3	Тестирование
	ВСЕГО	35	217	252	

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в хоккее. Планы, задачи на учебный год. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Прохождение антидопингового онлайн-курса. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Понимание планов и задач на учебный год.

Форма аттестации/контроль: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет

Практика: Выполнение действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Основные акробатические упражнения.

Практика: Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины и бревна. Упражнения со скакалкой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения упражнений различных эстафет.

Практика: Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения висов и упоров

Практика: Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусках, гимнастической стенке

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения лазания по канату, размахиваний в висе

Практика: Лазание по канату, размахивание в висе

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Техника выполнения прыжков на коньках через препятствия

Практика: Прыжки на коньках через препятствия

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений с набивными мячами, бега и многоскоков

Практика: Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Бег и многоскоки.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники скольжения на двух ногах, на одной ноге, по дуге, торможение плугом, полу плугом, прыжка толчком двух ног.

Практика: Выполнение скольжения на двух ногах, на одной ноге, по дуге, торможение плугом, полу плугом, прыжка толчком двух ног.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Практика: Практическое изучение перемещения шайбы, ведения шайбы, броска шайбы, передачи шайбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Перебежки», «Самый пластичный», «Кто быстрее до флажка?», «Перестрелка», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: соревнования

Раздел №7. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).
Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
	Общая физическая подготовка	4	40	44	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	10	11	
2	Упражнения для развития ловкости	1	10	11	
3	Упражнения для развития быстроты	1	10	11	
4	Упражнения для развития силы	1	10	11	
2	Специальная физическая подготовка	4	60	64	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	20	21	
2	Упражнения на координацию	1	20	21	
3	Упражнения для развития силы	1	20	21	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	20	21	
3	Техническая подготовка	8	45	53	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	12	14	
2	Техника владения клюшкой	2	12	14	
3	Техника передвижения на коньках	2	11	13	
4	Техника нападения	2	10	12	
4	Тактическая подготовка	8	32	40	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	8	10	
2	Групповые взаимодействия	2	8	10	
3	Тактика нападения	2	8	10	
4	Тактика защиты	2	8	10	
5	Игровая деятельность	4	16	20	Выполнение контрольного упражнения,
1	Подвижные игры	1	5	6	

2	Спортивные игры	1	6	7	тестирование, опрос, игра
3	Эстафеты	2	5	7	
6	Участие в соревнованиях	-	18	18	соревнования
7	Судейская практика	2	6	8	Опрос, выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	3	3	тестирование
	ВСЕГО	31	221	252	

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Планы, задачи на учебный год. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в самбо. Восстановительные мероприятия: сон, душ, прогулка и т.д. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроль: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг

Практика: Выполнение действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Практическое изучение перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Удочка», «Самый пластичный», «Успей в обруч», «Развесели друга», «Мяч по кругу».

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве

с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроль: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроль: Соревнования.

Раздел № 7. Судейская практика

Тема. Подготовка соревнований.

Теория: Введение в судейскую деятельность. Виды соревнований. Календарный план спортивно – массовых мероприятий. Участники соревнований и возрастные группы участников соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Руководство соревнованиями. Условия проведения соревнований. Форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Разработка положения соревнований. Протоколы соревнований. Назначение судейской коллегии. Секретариат соревнований.

Практика: Анализ основных документов при проведении соревнований.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 8. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроль: Тестирование.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	4	24	28	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	6	7	
2	Упражнения для развития ловкости	1	6	7	
3	Упражнения для развития	1	6	7	

	быстроты				
4	Упражнения для развития силы	1	6	7	
2	Специальная физическая подготовка	4	49	53	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	13	14	
2	Упражнения на координацию	1	13	14	
3	Упражнения для развития силы	1	13	14	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	10	11	
3	Техническая подготовка	10	60	70	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	15	17	
2	Техника владения клюшкой	2	15	17	
3	Техника передвижения на коньках	3	15	18	
4	Техника нападения	3	15	18	
4	Тактическая подготовка	8	42	50	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	10,5	12,5	
2	Групповые взаимодействия	2	10,5	12,5	
3	Тактика нападения	2	10,5	12,5	
4	Тактика защиты	2	10,5	12,5	
5	Игровая деятельность	4	16	20	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
1	Подвижные игры	1	6	7	
2	Спортивные игры	1	6	7	
3	Эстафеты	2	4	6	
6	Участие в соревнованиях	-	18	18	соревнования
7	Судейская практика	2	6	8	Опрос, выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	3	3	тестирование
	ВСЕГО	33	219	252	

Содержание курса четвертого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в хоккее.

Техника безопасности и профилактика травматизма, физическое воспитание детей и подростков, режим дня юного спортсмена, спортивная гигиена и закаливание, краткие сведения о строении и функциях организма. Планы, задачи на учебный год. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Ознакомление с особенностями действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг

Практика: Выполнение действий: повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение, обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел №3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Разучивание техники старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Изучение техники перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Практическое изучение перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Разучивание техники посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Практическое изучение посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите.

Практика: Игра в защите.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Применение различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Изучение техники выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 5. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Передал - садись», «Третий лишний», «Вышибалы».

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 6. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроля: Соревнования.

Раздел 7. Судейская практика

Тема. Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.

Теория: Полномочия судей. Права и обязанности судей. Этика поведения спортивных судей. Состав судейской коллегии. Внешний вид и поведение судьи на игровой площадке и вне её пределов. Экипировка судей. Расположение судей на игровой площадке. Игровая площадка.

Практика: Рассмотрение расположения судей при различных игровых ситуациях на примерах.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 8.Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроля: Тестирование.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Общая физическая подготовка	4	12	16	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Строевые упражнения	1	3	4	
2	Упражнения для развития ловкости	1	3	4	
3	Упражнения для развития быстроты	1	3	4	
4	Упражнения для развития силы	1	3	4	
2	Специальная физическая подготовка	6	18	24	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Акробатика	1	5	6	
2	Упражнения на координацию	1	5	6	
3	Упражнения для развития силы	1	5	6	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	5	6	
3	Техническая подготовка	10	62	72	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Техника владения коньками	2	10	12	
2	Техника владения клюшкой	2	18	20	
3	Техника передвижения на коньках	3	17	20	
4	Техника нападения	3	17	20	
4	Тактическая	8	64	72	Выполнение

	подготовка				контрольного упражнения, тестирование, опрос
1	Индивидуальные действия	2	16	18	
2	Групповые взаимодействия	2	16	18	
3	Тактика нападения	2	16	18	
4	Тактика защиты	2	16	18	Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра
5	Игровая деятельность	4	8	12	
1	Подвижные игры	1	2	3	
2	Спортивные игры	1	2	3	
3	Эстафеты	2	4	6	соревнования
6	Участие в соревнованиях	-	12	12	
7	Судейская практика	2	4	6	Опрос, выполнение контрольных заданий
8	Итоговое занятие	-	2	2	тестирование
	ВСЕГО			252	

Содержание курса пятого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи. Гигиенические знания и навыки. Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, предпочитаемые продукты питания. Правила по технике безопасности на занятиях. Общероссийские антидопинговые правила. Планы, задачи на учебный год.

Практика: Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные.

Практика Совершенствование построений в шеренгу, колонну, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Бег и ходьба

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости

Теория: Разучивание игр и эстафет с элементами акробатики.

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений в максимально быстром темпе.

Практика: Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Метание снарядов.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения элементов вольной борьбы

Практика: Выполнение элементов вольной борьбы. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.

Контроль: Тестирование

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 2. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Акробатика

Теория: Техника выполнения ходьбы и бега на носках и пятках лезвий коньков.

Практика: Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Игры и эстафеты с элементами акробатики

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на координацию

Теория: Разучивание эстафет и игр с обводкой стоек.

Практика: Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Упражнения для развития силы

Теория: Техника выполнения упражнений вольной борьбы.

Практика: Выполнение упражнений вольной борьбы

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Разучивание эстафет простых и комбинированных бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Практика: Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 3. Техническая подготовка

Тема 1. Техника владения коньками

Теория: Техника старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом.

Практика: Выполнение старта, поворотов, бега с изменением направления, спиной, коротким ударным шагом, скольжения, торможения, прыжков.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Техника владения клюшкой

Теория: Техника перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке.

Практика: Совершенствование перемещения клюшки, вращательное движение клюшки, перехватывания кистями по клюшке, ведение шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Техника передвижения на коньках

Теория: Техника посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Практика: Совершенствование посадки хоккеиста, скольжения, передвижения на коньках, торможения, остановки, бега.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Техника нападения

Теория: Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Практика: Совершенствование владения клюшкой и шайбой ведение шайбы.

Контроль: наблюдение с целью оценки личностных качеств

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Тактическая подготовка

Тема 1. Индивидуальные действия

Теория: Техника игры в защите и нападении

Практика: Игра в защите и нападении

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 2. Групповые взаимодействия

Теория: Техника игры в защите и нападении

Практика: Игра в защите и нападении

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 3. Тактика нападения

Теория: Разучивание различных действий без шайбы и с шайбой.

Практика: Совершенствование различных действий без шайбы и с шайбой.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Тема 4. Тактика защиты

Теория: Техника выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Практика: Отработка выбора места для оборонительного действия, перехвата продольного и диагонального паса, отбора шайбы.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос.

Раздел № 4. Игровая деятельность

Тема 1. Подвижные игры

Теория. Объяснение содержания и правил игры.

Практика. Проведение игр: «Передал - садись», «Третий лишний», «Вышибалы».

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 2. Спортивные игры

Теория: Основные правила игры в баскетбол

Практика: Совершенствование игры в баскетбол

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольного упражнения, тестирование, опрос, игра.

Раздел № 5. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Форма аттестации/контроля: соревнование.

Раздел № 6. Судейская практика

Теория: Официальные правила вида спорта «Хоккей».

Правильная трактовка судейских жестов. Жесты судьи, показывающие номер игрока и гол. Общее положение о спортивных судьях. Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Хоккей». Обязанности судей. Решения судей. Судейская коллегия: учёт судейской деятельности.

Практика: Демонстрация основных жестов судей.

Форма аттестации/контроля: Опрос, выполнение контрольных заданий.

Раздел № 7. Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

Форма аттестации/контроля: Тестирование.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Кол-во учебных часов в год	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
-------	--------------	----------------------------	----------------------	-------------------------	--------------

1	1,2,3, 4, 5 года обучени я	252	42	126	3 раза по 2 часа в неделю
---	-------------------------------------	-----	----	-----	---------------------------------

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по хоккею с клюшкой. Для реализации данной программы необходимы:

- некрытая хоккейная коробка,
 - спортивный зал,
 - тренажерный зал,
 - спортивная площадка;
 - комната для переодевания,
 - комната для хранения инвентаря.
 - специальная одежда для хоккеиста и вратаря;
 - клюшка – 15 штук,
 - шайба – 15 штук;
 - коньки – 15 пар;
 - ворота – 2 шт.
- Дополнительное оборудование:
- конус - 10 шт.
 - баскетбольный мяч - 2 шт.
 - футбольный мяч - 2 шт.
 - теннисный мяч - 20 шт.
 - теннисные ракетки - 10 шт.
 - барьеры - 4 шт.

- скакалки - 10 штук,
- рулетка 3 м - 1 штука,
- тренировочные манишки -10 штук,
- секундомер,
- свисток,
- эстафетные палочки – 10 шт.
- гимнастический мат -15 шт.
- обруч гимнастический - 10 шт.
- гимнастическая перекладина -1 шт.
- перекладина стационарная - 2 шт.
- эспандер для имитации – 5 шт.

Информационное обеспечение программы

1. Научно-методическая литература.

2. Тематические медиапрезентации.

3. Видео - записи:

- Обучение ведению шайбы и хвату клюшки юных хоккеистов;
- Тренировка для хоккеистов в домашних условиях. Как научиться водить шайбу.

- Упражнение мелкое ведение шайбы с удобной стороны.

Школадетского и юношеского хоккея.

- Делай дома! 6 упражнений на технику владения шайбой для хоккеистов.

- Учим самому главному в хоккее.

- Техника владения клюшкой для юных хоккеистов.

- Удержание шайбы в игре юных хоккеистов.

3. Интернет-ресурсы:

- [https://kidshockey.ru/ Kids Hockey](https://kidshockey.ru/) (сайт для детей и родителей);

- <http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/> Спортивные уроки онлайн/командные игры/ хоккей.

3. Дидактические и методические разработки в области хоккея клюшкой.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Тренер-преподаватель должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Тренер-преподаватель, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации тренировок по хоккею;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- уметь видеть и раскрывать способности учащихся;
- иметь опыт соревновательной практики.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

Обязательное условие - взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Учащиеся ДЮСШ проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает *три основные раздела*.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Формы педагогического контроля:

- Опрос учащихся по пройденному материалу (собеседование).
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.

- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Викторины
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр. Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Оценочные и диагностические материалы

Оценка общей физической подготовленности

1. *Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу*, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. *Пятикратный прыжок в длину* направлен на оценку скоростно- силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. *Бег 400 м* направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. *Подтягивание на перекладине*. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. *Приседание со штангой*. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу

собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

6. *Бег 3000 метров* направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. *Бег 30 м на коньках*. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. *Челночный бег 5x40 м*. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 40 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. *Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед*. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. *Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота*. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. *Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата*. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается. Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В таблицах приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов. См. (Приложение № 1 и № 2). Они представляют собою усредненные

показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров-преподавателей и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Приложе

**ние № 1 Контрольные нормативы по физической и
технической подготовке
(на конец учебного года)**

№ п/ п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности																				
		9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з
1.	Бег 30 м (сек)				7,9	8,1	8,3	7,7	7,9	8,1	7,3	7,5	7,8	6,5	6,8	7,0	5,9	6,1	6,5	5,5	5,7	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	176	171	160	195	188	180	201	193	185												
3.	Тройной прыжок с места (см)										599	586	572	650	636	621	693	680	668	693	680	668
	Пятикратный прыжок (см)																			12, 55	12, 33	12, 16
4.	Поднимание туловища за 60 сек (кол. раз)	48	45	42	47	43	40	48	44	41	48	45	42	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук в упоре лежа	40	36	29	10	9	7	11	9	8	13	12	10	14	13	12	15	13	12	16	14	13
6.	Бег 300 м (сек.)	59, 0	60, 5	63, 5	55, 1	55, 9	56, 6	52, 6	53, 7	54, 7	49, 6	50, 8	52, 0	46, 5	47, 3	48, 2	44, 8	45, 6	46, 3	43, 3	44, 3	45, 2
7.	Бег 1000 м																					
Техническая подготовка																						
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Приложе

**ние № 2 Контрольные нормативы по общей, специально
физической и технической подготовленности группы с
углубленным уровнем
(на конец учебного года)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	
<i>По общей физической подготовленности</i>		
1.	Бег 30 м с места (сек)	4,4
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	12,5
3.	Бег 400 м (сек)	62
4.	Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)	18
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
6.	Бег 3000 м (мин)	12
<i>По специальной и технической подготовленности</i>		
1.	Бег на коньках 30 м	4,4
2.	Челночный бег 5X40 м (сек)	44,0

3.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	22
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	7,0
5.	Броски шайбы в ворота (балл)	10

Методические материалы программа

Методические материалы Программы «Хоккей» включает в себя пять основных разделов: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка и судейская практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе учащихся в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия 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 учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие 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 хоккея с шайбой. 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 занятия 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 учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию учащегося, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий:

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение нового технического приёма.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и применением сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Шайба по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. **Комплексное занятие**, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с шайбой в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приёмов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть: Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо: доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой учащихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у учащихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать учащемуся эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к хоккею с шайбой	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств

	навыков		
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой хоккея с шайбой, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в хоккее с шайбой терминологией, знать правила игры в хоккее с шайбой	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Матчевые встречи спортивной школы	Районные, окружные соревнования	Районные, окружные, региональные соревнования

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

В программе представлено:

Здоровьесформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных

качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса)

Эффективное освоение программного материала обеспечивают современные педагогические технологии такие как:

- игровые;
- технология «портфолио»;
- проектные методы обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология проблемного обучение.

Технология портфолио представляет собой систему инновационной оценки индивидуальных достижений учащегося.

Информационные и компьютерные технологии применяются как средство обучения, и применяются в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля результатов обучения.

Данная технология применяется на различных этапах подготовки юных спортсменов:

- при разучивании отдельных упражнений;
- участие спортсменов в соревнованиях снимаем на видео с последующим анализом, совместно обсуждаем удачные и неудачные моменты.
- знакомство с выдающимися спортсменами в разных областях спорта.

Технология личностно-ориентированного обучения применяется с целью развивать в каждом юном спортсмене неповторимую личность.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является формирование необходимых двигательных умений и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс.

Технология личностно-ориентированного обучения способствует определения уровня физического развития каждого с помощью тестов и нормативов по программе дополнительного образования и тестирования нормативов ВФСК «ГТО».

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Технология проблемного обучение:

Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру- преподавателю определить уровень сопротивляемости учащихся к условиям, которые могут возникать при участии его как в соревнованиях, так и в других видах деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Воспитательная работа

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися МБУДО «ДЮСШ» Никольского района осуществляется директором школы, методистом, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского сообщества в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом организации.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и плане работы педагога дополнительного образования.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Воспитательные задачи:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
формирование основ мировоззрения - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне образовательной организации;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии;

физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний, судейство районных соревнований.

Личностное развитие

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера - преподавателя способствует формированию у учащегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у учащихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в секцию;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;

- субботники;
- оформление стендов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Развитие творческого мышления

Как и в любом игровом виде спорта в хоккее с шайбой очень велика потребность в творчестве, являющимся фундаментом для реализации инициативных комбинаций, непредсказуемых для соперника.

Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно - образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает, незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов. Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

Физические упражнения требуют от учащегося активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые педагогом дополнительного образования в своей работе с учащимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у хоккеистов.

Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная педагогом дополнительного образования специально, имеет целью пробудить у учащегося познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, педагог дополнительного образования активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления, что впоследствии сказывается в

соревновательной деятельности, когда необходимо быстрое решение нестандартных игровых ситуациях.

Антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБУДО «ДЮСШ» Никольского района разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодёжи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке; Технические средства обучения:
- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- тематические презентации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для тренера-преподавателя:

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Terra- Спорт, 2000.-63 с.
8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петербург. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 54с.
2. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
3. Железнякова Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – 3-е изд., - М.: Академия, 2006. – 518с.
4. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма человека. – М.: Академия, 2004.
5. Казаков В.С. «Спортивные игры», Ростов-на Дону «Феникс», 2004
6. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред.Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.
7. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
8. Михалкин Г.П. Хоккей – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.- метод. Пособие/ С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 50 с.
10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. Культуры и спорта . – Омск, 2007.
11. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320с.
12. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», Москва «Аст Астрель», 2002.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
14. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск, 2006. – 132 с.

15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.

16. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.

17. Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». - М.:Спорт, 2016г., 208с.

Литература для учащихся:

1. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей:Э
2. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь»,Новосибирск, 2006 -78с.
3. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред.Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.
4. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «ИздательствоАстрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече»,2007 г.
6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, -Харьков: Фолио, 2005
7. Спасский О.Д. ХоккейМ.: «Физкультура и спорт», 1983 - 175 с., Изд.2-е, доп.
8. Хоккей: Теория и практика. пер. с англ./ Питер Твист: предисловиеПавла Буре.– М. АСТ.Астрель. 2005 – 288с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Айс-тайм (ice-time) – статистический параметр, который указывает на количество времени, проведенное определенным хоккеистом на льду. Данная информация является достаточно весомой для подсчета коэффициента полезного действия и уровня нагрузки на конкретного спортсмена.

Автоматизм – характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.

Агрессивность – индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью

Адаптация – процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования.

Атака – технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из ее разновидностей – контратака, характеризующаяся быстрым переходом из обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия, по возможности «обыграть» одного–двух игроков соперника и создать численное преимущество в завершающей фазе атаки противника.

Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные.

Длинные атаки – атакующие действия начинаются в своей зоне защиты и проводятся по всей длине хоккейного поля.

Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения.

Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения.

Атака с хода предполагает скоростное прохождение средней зоны, вхождение на скорости в зону противника с последующей атакой его ворот.

Позиционная атака проводится в зоне ворот противника, когда игроки атакующей команды располагаются в определенной позиции и путем передвижений и передач шайбы готовят завершающий бросок в ворота противника.

Бросок шайбы – технико-тактический прием игры «хоккей», направленный на поражение ворот противника.

Буллит – штрафной бросок в хоккее, назначаемый судьей в ворота провинившейся команды. Буллит – штрафной бросок в хоккее, при котором на площадке находится только полевой игрок, вратарь и судья.

Боди-чек (body check) – разрешенный силовой прием в хоккее с шайбой. Под это определение подпадает физическое воздействие на противника, которое не противоречит правилам. После «боди-чека» соперник должен остаться без шайбы. Именно это и является основной задачей силового приема.

Баттерфляй – особый стиль работы хоккейного вратаря, особенностью которого является максимальная защита нижней части ворот.

Борт – ограждение хоккейной площадки, которое также выполняет защитную функцию.

Ведение шайбы – технико-тактический прием, который заключается в целенаправленном перемещении шайбы крюком клюшки по льду.

Способы ведения шайбы: с переносом крюка клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толкая шайбу клюшкой и коньком.

Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу является основным способом и подразделяется на широкое ведение и короткое 30 (взрывное) ведение.

Гол (взятие ворот) – ситуация, когда шайба пересекла линию ворот и при этом попала в створ, образованный двумя штангами и перекладиной.

Голевой пас – передача, после которой партнеру удалось забить гол.

Решающий ассист может быть записан на одного или на двоих хоккеистов (в зависимости от игровой ситуации).

Давление силовое – технико-тактическое действие команды в зоне нападения, направленное на отбор шайбы с последующей атакой ворот соперника.

Дисциплина игровая корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанную плана и установочных заданий.

Единица двигательная (ДЕ) – иннервируемая одним мотонейроном группа мышечных волокон, работающих как единое целое. Различают быстрые и медленные ДЕ, содержащие соответственно белые и красные мышечные.

Загон – ограниченный толстым шлангом или бортиками небольшой участок хоккейного поля для выполнения различных технико-тактических действий в усложненных условиях.

Замена игроков – один из приемов управления игровой деятельностью хоккеистов в команде.

Индивидуализация – планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями хоккеиста для повышения эффективности процесса подготовки.

Интуиция игровая – способность хоккеиста ориентироваться в игре, предугадывать развитие ситуаций в ходе матча.

Комбинация – групповые взаимодействия хоккеистов в атаке, направленные на достижение преимущества над соперником в различных участках хоккейного поля.

Маневр скоростной – технико-тактическое действие, связанное с передвижением хоккеиста на коньках с целью создания более выгодной игровой ситуации.

Методика обучения тренировки – совокупность организационно-методических форм, методов, упражнений, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, формирование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.

Обводка – комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в игровом эпизоде. Применяется с целью обострения игры, создания численного превосходства в игре и на отдельных участках хоккейного поля. Различают длинную, короткую и силовую обводки.

Отбор в хоккее – начальный отбор в детско-юношеские спортивные школы – это комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность детей к хоккею, выявить талант, задатки, одаренность.

Отбор в команду осуществляется на основе спортивных результатов, с учетом их стабильности и данных комплексных обследований.

Отбор шайбы – сложное технико-тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, применяя силовые приемы туловищем.

Передача шайбы – важный технико-тактический прием, направленный на организацию взаимодействий в команде в рамках определенных тактических построениях в атаке.

Прессинг – система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю.

Разминка – подготовительная часть тренировочных занятий, в которой проводится комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Рефлекс – реакция организма и ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей.

Самоконтроль – осуществление спортсменом наблюдений за своим здоровьем и динамикой подготовки к игровой деятельности.

Самоподготовка – умение спортсмена эффективно готовиться к профессиональной спортивной деятельности без участия тренера.

Система ведения игры – определенная организация индивидуальных, групповых и командных действий, предусматривающая конкретную расстановку и способы ведения игры в атаке и обороне.

Тактика хоккея – рациональное построение и организация индивидуальных групповых и командных действий хоккеистов при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы.

Тест – контрольное упражнение, проверенное на надежность и информативность для измерения и оценки общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Тестирование – процедура измерений, испытаний, проводимая для определения состояний, готовности или способностей спортсмена.

Техника – совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Тренировка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических и психических качеств, формирования двигательных навыков. Является составной частью процесса подготовки хоккеиста.

Тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

Удар шайбы – технико-тактический прием, предназначенный для поражения ворот соперника. При его выполнении скорость полета шайбы заметно больше, чем в бросках шайбы. Фаза – часть движения технико- тактического приема, процесса (например, в броске шайбы выделяют три фазы: разгон шайбы, финальное усилие и проводку).

Хронометраж – метод исследования спортивной деятельности с помощью определения затрат времени на выполнение определенных задании, компонент соревновательной и тренировочной деятельности, технических и тактических приемов игры.

Хоккейная шайба – спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой.

Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины.

Приложе

ние № 2 Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности																				
		9-10 лет			10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з	Вы с.	Ср ед	Ни з
1.	Бег 30 м (сек)				7,9	8,1	8,3	7,7	7,9	8,1	7,3	7,5	7,8	6,5	6,8	7,0	5,9	6,1	6,5	5,5	5,7	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	176	171	160	195	188	180	201	193	185												
3.	Тройной прыжок с места (см)										599	586	572	650	636	621	693	680	668	693	680	668
	Пятикратный прыжок (см)																			12,55	12,33	12,16
4.	Поднимание туловища за 60 сек (кол. раз)	48	45	42	47	43	40	48	44	41	48	45	42	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук в упоре лежа	40	36	29	10	9	7	11	9	8	13	12	10	14	13	12	15	13	12	16	14	13
6.	Бег 300 м (сек.)	59,0	60,5	63,5	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7.	Бег 1000 м																					
Техническая подготовка																						
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Приложе

**ние № 3 Контрольные нормативы по общей, специально
физической и технической подготовленности группы с
углубленным уровнем
(на конец учебного года)**

№ п/п	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
<i>По общей физической подготовленности</i>		
1.	Бег 30 м с места (сек)	4,4
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	12,5
3.	Бег 400 м (сек)	62
4.	Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)	18
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
6.	Бег 3000 м (мин)	12
<i>По специальной и технической подготовленности</i>		
1.	Бег на коньках 30 м	4,4
2.	Челночный бег 5X40 м (сек)	44,0
3.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	22
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	7,0
5.	Броски шайбы в ворота (балл)	10

Приложение № 4

Тест итоговой аттестации учащихся углубленного уровня

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет в школе
 - б) выполнение упражнений
 - в) процесс совершенствования возможностей человека
 - г) часть человеческой культуры
2. Физическими упражнениями называются...
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения; в формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
 - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

3. Основоположник отечественной системы физического воспитания

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) Л.П. Матвеев
- в) М.В. Ломоносов
- г) Пьер де Кубертен

4. Какая страна считается родоначальником хоккея с шайбой?

- а) Россия
- б) Канада
- в) Финляндия
- г) США

5. Отметьте по возрастанию игроков, которые играли давно, не давно и сейчас. Валерий Харламов Сергей Мозякин Уейн Грецки Петер Форсберг Горди Хоу

6. Кто выиграл первый чемпионат мира?

- а) Чехословакия
- б) США
- в) СССР
- г) Канада

7. Сколько идет хоккейный матч с учетом всех перерывов?

- а) 90
- б) 60
- в) 45
- г) 120

8. В чем заключается матч-штраф?

- а) игрок удаляется на 2 минуты без права замены
- б) игрок удаляется и дисквалифицируется на следующий матч
- в) игрок удаляется на 10 минут с правом замены
- г) назначается штрафной бросок

9. В каком случае не фиксируется положение «вне игры»?

а) шайба входит в зону одной из команд, и в этой зоне находится игрок противоположной команды

б) игрок с шайбой пересекает синюю линию впереди неё) если прошло менее 10 минут после начала тайма

г) если на скамье запасных находится два игрока одной команды

10. Самостраховка – это ...

а) проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения

б) самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

в) восстановление функционального состояния спортсмена

11. Работоспособность – это ...

а) срочная оценка состояния занимающегося

б) способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

12. К объективным показателям самоконтроля относится

- 13. а) частота сердечных сокращений
- б) самочувствие

аппетит

14. Физическая работоспособность — это:

- а) способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени
- б) способность проявлять двигательные действия возможно большой амплитудой
- в) состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме

г) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

15. Допинг в спорте – это ...

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

16. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме?

- а) кровь
- б) моча
- в) кал
- г) слюна

17. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- а) дисквалификации на 2 года
- б) дисквалификации на 4 года
- в) дисквалификации пожизненно
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$

18. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

- а) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.
- б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.
- в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

19. Разрядные нормы и требования – это ...

- а) нормативы и условия их выполнения, установленные Единой всесоюзной спортивной классификацией по отдельным видам спорта
- б) адаптации организм к высоким физическим нагрузкам
- в) стремление к высшим спортивным достижениям

20. Переутомление – это:

- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена

б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления

в) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата

21. Меры профилактики

переутомления

а) посидеть 3-4 минуты

б) сменить вид деятельности

в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации

22. Массаж – это:

а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно важные системы организма

б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека

в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов

23. Одним из основных показаний для проведения самомассажа является:

а) хронические заболевания и травмы суставов

б) заболевания вен

в) хронический остеомиелит

г) психические заболевания.

24. Утомление – это:

а) высокая устойчивость к стрессовым ситуациям

б) физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

25. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам

а) изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств

б) используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки

в) приобретение знаний об основах физической культуры

г) психологической устойчивости

26. Гигиена — это:

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека

- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека
- г) все вышеперечисленное

27. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

- а) ношение чистого нательного белья
- б) мытье горячей водой с мылом
- в) регулярная смена нательного белья

28. Выберите правильный(е) ответ(ы). К личной гигиене относится:

- а) чистка зубов
- б) чистка ковров
- в) смена нательного белья
- г) мытье рук и тела
- д) расчесывание волос

29. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по

- а) массе тела спортсмена
- б) меню раскладке
- в) хронометражно-табличному методу
- г) тренировочным нагрузкам

30. Для выполнения длительных нагрузок, требующих от спортсменов высокой выносливости требуется:

- а) большое количество белков и витаминов Д и С
- б) углеводов и витаминов В и С
- в) жиров и витаминов Е и РР
- г) белков, жиров и витаминов А и В

31. Режим дня – это:

- а) систематически выполняемый распорядок дня, обеспечивающий правильную организацию и целесообразный ритм питания, работы, отдыха и сна при соблюдении необходимых правил гигиены
- б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- в) разновидность развлекательной деятельности человека

Правильный ответ – 1 балл Неправильный ответ – 0 баллов Тест итоговой аттестации считается зачтенным, если учащийся набрал 25-30 баллов

Приложение № 5

Викторина «Хоккей»

1. Разновидность какой современной спортивной игры на Руси называли «клюшковое»? (хоккей)

2. Назовите русского «прадедушку» хоккея. (игра «Котел»)
3. Какая страна является родиной хоккея с шайбой? (Канада)
4. Какой вид спорта называют русским хоккеем? (хоккей с мячом)
5. Как по – другому называется спортивная игра бенди?
(хоккей с мячом)
6. Заливная спортплощадка для хоккеистов – это... (каток)
7. Как называется хоккейная площадка, имеющая бортик? (корт)
8. Не только дорожный, гладильный и полевой, но и хоккейный... (каток)
9. Не только конфетная, спичечная и черепная, но и хоккейная. (Коробка, хоккейная коробка – так тоже называют хоккейную площадку)
10. На сколько зон делится хоккейная площадка? (на три)
11. Как называется хоккейный диск? (шайба)
12. В какой обычно цвет окрашена хоккейная шайба? (черный)
13. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей? (мяч)
14. Какого цвета мяч используют в игре хоккей с мячом?
(оранжевый)
15. Чем играют в хоккей на траве? (мячом)
16. Как называется спортивный игровой снаряд в виде палки с загнутым концом? (клюшка)
17. «Суровый бой ведёт... Мы верим мужеству отчаянных парней». Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни? (Ледовая дружина)
18. Дополнение к «великолепной пятёрке», согласно известной песне, – это... Кто? (Вратарь.)
19. Английский «держатель цели» – это... Кто? (Голкипер – вратарь)
20. Хоккейный снайпер – это... Кто? (Бомбардир)
21. Сколько минут чистого времени длится хоккейный период?
(20 минут)
22. Хоккейный тайм – это... (период)
23. Три хоккейных периода – это ... Что? (матч)
24. Хоккейный период на 25 минут ... , футбольного. Вставьте пропущенный математический термин. (Меньше. Хоккейный период – 20 минут.)
25. Какого спортсмена называют «рыцарь с клюшкой»? (Хоккейного вратаря. Он защищён с ног до головы спортивными «латами» от летящей, как стрела, шайбы. Это шлем, маска, рукавица-ловушка, щиток на руке, которым отбивают шайбу, щитки на ногах, а под майкой – нагрудник, наплечники, налокотники.)
26. «Всегда быть в маске – судьба моя». Какие «мистеры Иксы» могут так спеть о себе на рабочем месте – хоккейной площадке? (Хоккейные вратари.)
27. Как в хоккее называется передача шайбы партнёру? (Пас.)
28. Сколько хоккеистов непосредственно участвует в

розыгрыше шайбы во время вбрасывания? (Два.)

29. Как в хоккее называется встречная ответная атака?
(Контратака.)

30. Как называется зона хоккейной площадки, в которой расположены «свои» ворота? (Зона защиты.)
31. Какой элемент экипировки хоккейного вратаря имеет «ловушку» для шайбы? (Перчатка.)
32. В каком олимпийском виде спорта в экипировку вратаря входит перчатка «блин»? (Хоккей.)
33. В каком виде спорта перчатки вратаря называются «блин» и «ловушка»? (Хоккей с шайбой.)
34. У девочек – это русское блюдо из муки, а у мальчиков – перчатка хоккейного вратаря или утяжеляющий диск штанги. Что это? (Блин.)
35. Какая буква на свитере хоккеиста указывает на то, что он – капитан команды? (Латинская «С».)
36. Сколько сигнальных фонарей устанавливается за каждым хоккейными воротами? (Два.)
37. Фонарь какого цвета загорается за хоккейными воротами в конце каждого периода? (Зелёного.)
38. Сколько лайнсменов помогает главному арбитру судить хоккейный матч? (Два.)
39. Как называется штрафной удар в хоккее? (Буллит.)
40. Переведите с английского слово «буллит». (Пуля, ядро. Штрафной бросок в ворота соперника в хоккее с шайбой.)
41. Скажите «хоккейная хитрость» одним словом. (Финт.)
42. Лет двадцать назад сирена во время хоккейного матча звучала не трижды, а четырежды. Какой сигнал упразднили вместе с процедурой? (Перемена ворот в 3-м периоде.)
43. Не только город в Воронежской области РФ, но и всемирно известный российский хоккеист, чемпион Олимпийских игр, мира и Европы. (Бобров. Всеволод Бобров.)
44. В каком виде спорта присуждается Приз имени Всеволода Боброва? (В хоккее.)
45. В какой части света проводится регулярный чемпионат НХЛ? (В Америке.)
46. С какой периодичностью проводится чемпионат мира по хоккею? (Один раз в год.) 4
7. Чем отличается чемпионат России по хоккею от первенства? (В чемпионате России играют команды супер-лиги, т.е. лучшие клубы страны, а в первенстве выступают команды высшей лиги.)
48. Под руководством какого тренера армейский клуб 18 раз становился чемпионом СССР по хоккею с шайбой? (Анатолий Тарасов.)
49. В ЦСКА никто не играет в хоккей под его 17-м номером. Лишь однажды заветный номер доверили его сыну Александру. Назовите его. (Харламов Валерий Борисович.)
50. Попытка бега по ней – фирменный элемент тренировок

хоккеистов у Тарасова. Рекорд поставил Валерий Харламов, сделавший четыре шага. (Повертикальной стене.)

51. По признанию хоккеиста Александра Рагулина, первые два года в ЦСКА он выходил на лёд без шлема по этой причине. Какой? (У него была очень большая голова и подходящего шлема не находилось.)

52. Назовите знаменитого российского хоккеиста, ставшего единственным в истории мирового спорта десятикратным чемпионом мира. (Рагулин Александр Павлович. Он к тому же ещё и трёхкратный чемпион Олимпийских игр – 1964, 1968, 1972 гг.)

53. Единственного в истории 10-кратного обладателя этого титула Александра Рагулина канадцы уважительно называли «большой Ра». Назовите его титул. (Чемпион мира по хоккею с шайбой.)

54. После введения звания «Мастер спорта международного класса» первым из хоккеистов его получил нападающий этой московской команды Борис Майоров. Назовите команду. («Спартак».)

55. Советские спортсмены братья Майоровы играли в футбол или хоккей? (В хоккей.)

56. Назовите имя спортивного комментатора Гостелерадио, в прошлом хоккеиста, олимпийского чемпиона 1964 года. (Евгений Майоров.)

57. Назовите фамилию «непробиваемого» вратаря в хоккейной команде ЦСКА и сборной Советского Союза, трёхкратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта. После знаменитой серии матчей с канадскими профессионалами канадцы назвали его «русское чудо». (Третьяк Владислав Александрович.)

58. Назовите знаменитых российских хоккеистов с «армейскими» фамилиями. (Старшинов Вячеслав Иванович, братья Майоровы – Борис Александрович и Евгений Александрович.)

59. В каком российском клубе играл хоккеист Павел Буре до перехода в НХЛ (национальная хоккейная лига)?(В ЦСКА.)

60. В каком виде спорта выступает американская команда «Тампа-Бэй Лайтнинг»? (Хоккей.)

61. В каком виде спорта прославилась команда «Монреаль Канадиенс»? (Хоккей.)

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена.

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?

2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?

3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?

4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам

занятий физическими упражнениями и спортом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте расписание дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности. Дайте оценку составленного расписания дня по следующим показателям:

- Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
- Время и продолжительность тренировочных занятий;
- Мероприятия по личной гигиене;
- Вид и продолжительность закалывающих процедур;
- Продолжительность утренней гимнастики;
- Вид и продолжительность активного отдыха;
- Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
- Время между приемом пищи и физической деятельностью.

2. Проведите санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, где проходят ваши тренировки. Сделайте заключение.

Викторина

«Знаешь ли ты правила игры в хоккей?»

1. Какое количество игроков должно быть на площадке?
2. Как звучит «правило красной линии»?
3. Какие размеры должна иметь хоккейная площадка?
4. На какие зоны делится хоккейная площадка?
5. Как выглядит скамейка для штрафников?
6. Какие размеры имеют хоккейные ворота?
7. Какова продолжительность игры в хоккей?
8. Какие нарушения правил существуют в хоккее?
9. Когда назначается штрафной бросок (буллит)?
10. Когда засчитывается гол?

В каких случаях гол не засчитывается, даже если шайба оказалась в воротах противника?

