

## Содержание.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	9
3. Календарно-учебный график.....	10
4. Рабочие программы.....	11
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	12
4.3. Специальная физическая подготовка.....	13
4.4. Техническая подготовка.....	14
4.5. Тактическая подготовка.....	20
4.6. Контрольные испытания.....	20
4.7. Товарищеские и контрольные игры.....	20
5. Оценочные материалы .....	21
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	21
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	25
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	25
6. Соревновательная деятельность.....	27
7. Методические материалы.....	28

### Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Гарцев Александр Александрович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2019 г.

## 1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по хоккею разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

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

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Хоккеем начинают заниматься, как правило, в возрасте 6-7 лет. Но не страшно, если ребенок начал осваивать азы хоккея и в более старшем возрасте. Главное, чтобы юный спортсмен был хорошо подготовлен физически, что позволит ему успешно осваивать технико-тактические приемы хоккея. В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей.

Играют в хоккей на ледяном поле. Поле делится на три зоны. Вначале поперек поля проводят центровую линию шириною 10 см, разделяющую его на две равные части. Затем параллельно ей две другие линии шириною 5 см, на расстоянии 2-3 см от лицевых бортов. Центровая линия позволяет определить положение «вне игры», а точка в центре поля служит местом вбрасывания шайбы.

Ворота состоят из пустотелых труб диаметром 5 см и обтянуты веревочной сеткой, ячейки которой не пропускают шайбу.

Образовательная программа соответствует физкультурно-спортивному направлению.

**Актуальность программы** в том, что в настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к

занятиям физической культурой с раннего возраста. Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми младшего школьного возраста.

В детском возрасте физическая подготовка должна быть направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей. Всему этому способствует игра в хоккей. Кроме того, хоккеем - это командная игра. Помимо того, что ребенок научится совершать сложные маневры, продумывать способы, как обыграть соперника, он привыкнет работать в коллективе и будет знать, что такое настоящая дружба, поддержка и взаимовыручка. Игра в хоккей также вырабатывает у детей способность к жизни по расписанию, способствует развитию дисциплины. Учитывая положительное влияние занятий хоккеем, на развитие ребенка, обучение по данной программе позволит детям уже с младшего школьного возраста приобщиться к физической культуре, спорту и активному образу жизни.

**Практическая значимость программы** заключается том, что:

- спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями;
- за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании, приняты тесты которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

**Цель программы:** создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков хоккея;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

#### **Воспитательные:**

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

#### **Развивающие:**

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Характеристика контингента детей,** на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики.
- Возраст – 7-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

#### **Сроки реализации и режим проведения занятий.**

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

#### **Формы занятий:**

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- Товарищеские игры.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

1. формирование у детей необходимых возможностей (психофизиологических) для перехода на следующий этап обучения;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.

#### 4. совершенствование морально-волевых качеств.

##### **Критерии выполнения программы.**

##### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в хоккей;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по хоккею и их предупреждение.

##### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:**

- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- знать расположение основных игровых зон на площадке.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых действий.

Основными способами **определения результативности ожидаемых результатов** является участие и победы команды в товарищеских встречах со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

##### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- Контрольные и товарищеские встречи.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня и товарищеские встречи.

##### **Виды и формы контроля освоения программы.**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май).

##### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Занятия секции «Хоккей» в течение учебного года проходит на нескольких площадках: в спортивном зале проходят теоретические занятия, разделы общей и специальной физической подготовки и на ледовой арене, где непосредственно

проходят занятия с элементами технической и тактической хоккейной подготовки.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамейки и трибуна для проведения теоретических занятий, покрытие пола и электронное табло для проведения ОФП и СФП.

Оборудование ледовой арены также позволяет проводить и теоретические и практические занятия. Оно включает в себя трибуны, табло для счета, ледовую площадку с необходимой разметкой и ограждением в соответствии с требованиями безопасности на занятиях, ворота хоккейные, сетка для хоккейных ворот.

Для проведения занятия в секции необходимо оборудование спортивного зала. Кроме того для раздела ОФП нередко используется легкоатлетическое оборудование, например, скакалки, маты.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из полного комплекта хоккейной формы, необходимой для проведения контрольных и товарищеских встреч, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве – для работы в спортивном зале, полный комплект хоккейной формы – для работы на ледовой арене.

### **Организационные условия реализации программы.**

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

**Санитарно-гигиенические условия** удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

## 2. Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	4
2.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>1. Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Силы мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- Силы мышц ног;</li> <li>- Силы мышц шеи и туловища.</li> </ul> <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ для развития быстроты;</li> <li>- Упражнения общего воздействия.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития ловкости.</p> <p>4. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падения;</li> <li>- Перекаты, перевороты.</li> </ul> <p>5. Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег;</li> <li>- Прыжки;</li> <li>- Метание мяча.</li> </ul> <p>6. Подвижные игры и эстафеты.</p>	118
3.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты;</li> <li>- Упражнения для развития ловкости;</li> <li>- Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.</li> </ul>	56
4.	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника передвижения на коньках;</li> <li>- Техника владения клюшкой.</li> </ul>	38
5.	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для овладения тактикой игры.</li> </ul>	20
6.	<p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование по учебным контрольным нормативам.</li> </ul>	4
7.	Товарищеские и контрольные игры.	12
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>252</b>

### 3. Календарно-учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.Теоретическая подготовка	4	-	1	1	1	1						
2. Общая физическая подготовка	118	-	14	13	13	10	12	12	13	10	8	13
3.Специальная физическая подготовка	40	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.Техническая подготовка	38	-	6	4	4	2	4	4	7	2	2	3
5.Тактическая подготовка	20	-	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2
6. Контрольные испытания	4	-				2				2		
7. Товарищеские и контрольные игры.	12	-		2	2		2	2				4
Всего часов	236	-	28	26	26	20	24	24	26	20	16	26

## **4. Рабочие программы.**

### **4.1. Теоретическая подготовка.**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умения применять полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе.

#### **Тема 1: *Физическая культура и спорт в России.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### **Тема 2. *История развития хоккея с шайбой.***

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

#### **Тема 3. *Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### **Тема 4. *Сведения о строении и функциях организма человека.***

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

#### **Тема 5. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.***

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного хоккеиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

#### **Тема 6. *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.***

Врачебный контроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия,

кровеное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

#### **Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

#### **Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков со льда. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

#### **Тема 9. Место занятий, оборудование и инвентарь.**

Ледовая арена для проведения занятий и тренировок, требования к ее состоянию. Хоккейный инвентарь: использование, уход, хранение.

### **4.2. Общая физическая подготовка.**

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

#### **1. Упражнения для развития силы.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

#### **2. Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных

положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

### **3. Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### **4. Акробатические упражнения.**

Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

### **5. Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

### **6. Подвижные игры и эстафеты.**

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий.

## **4.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 7 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой).

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

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).
- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).
- Броски шайбы в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

#### **Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.**

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### **4.4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике торможения, технике владения клюшкой и шайбой

#### **Техника передвижения на коньках.**

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает

использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

***Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки  
(вне льда, без коньков).***

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

***Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.***

***Вне льда, без коньков:***

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

***Вне льда на коньках:***

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение

«рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### ***На льду на коньках:***

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

#### **Техника владения клюшкой.**

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

#### ***Координационные упражнения с клюшкой.***

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов

упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

### ***Подводящие упражнения.***

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и

сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

### ***Специальные упражнения на технику владения клюшкой.***

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в

медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

#### **4.5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приема решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия.

Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности:

1) Индивидуальные действия:

- игра в нападении;

- игра в защите.

2) Групповые взаимодействия – начальное ознакомление (игра в нападении)

- передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест.

Тактическая подготовка вратаря заключается в последовательном обучении его правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций.

#### **4.6. Контрольные испытания.**

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

#### **4.7. Товарищеские и контрольные игры.**

Товарищеские и контрольные игры, применяя в них изученный программный материал.

## **5. Оценочные материалы.**

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

#### **Инструкция по выполнению задания.**

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Хоккей» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

**Желаем успеха!**

#### **Часть I.**

##### **1. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

**4. Что определяет техника безопасности?**

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

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

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям тренера-преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

**7. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

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

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка

Г) культура здоровья

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

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

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

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

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

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

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

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

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

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

**Ключ.**

<b>№ вопроса</b>	<b>Варианты ответов</b>						<b>№ вопроса</b>	<b>Варианты ответов</b>					
1	<b>а</b>						9	<b>а</b>					
2				<b>в</b>			10						<b>г</b>
3				<b>в</b>			11						<b>г</b>
4			<b>б</b>				12				<b>в</b>		
5			<b>б</b>				13						<b>г</b>
6				<b>в</b>			14			<b>б</b>			
7			<b>б</b>				15				<b>в</b>		
8						<b>г</b>							

## 5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов, в зачет идут лучшие результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 17-20 баллов

Хорошо: от 14-16 баллов

Удовлетворительно: от 11-13 баллов

Неудовлетворительно: от 10 и ниже

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ			
	7-8 лет			
	ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛЕТВ.	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18
2	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150
3	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7
4	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7
2	Челночный бег вне льда 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5

## 5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).**

*Оборудование:* помещение для приема норматива.

*Описание теста:* Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

*Результат:* Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### **Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале.

*Оборудование:* рулетка или линейка для измерения прыжка.

*Описание теста:* выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

*Результат:* дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

**Бег 60, 300 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

*Оборудование:* секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

*Описание теста:* по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

*Результат:* время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### **Бег на коньках 36 м лицом вперед.**

*Оборудование:* помещение для приема норматива, кубики для разметки, секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, флажок.

*Описание теста:* Тест проводят на ледовой арене. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

*Результат:* время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### **Челночный бег вне льда 9 х 6 м.**

*Оборудование:* помещение для приема норматива, кубики для разметки, секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

*Описание теста:* Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

*Результат:* время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

## **6. Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеских, районных, городских. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших матчей участников соревнований. Учит находить ошибки в технике игры соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны матча, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## **7. Методические материалы.**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.
4. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
5. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
6. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 2003