

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
спортивной подготовки  
«Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею «Алтай»  
(КГБУ СП «СШОР по хоккею «Алтай»)**

---

Принята на заседании  
тренерского совета  
КГБУ СП «СШОР по хоккею «Алтай»  
от 21.12.2022  
Протокол № 11



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей»**

Возраст обучающихся: 4-17 лет  
Срок реализации: 4 года  
Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

г. Барнаул, 2022 г.

## Содержание

Название	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы. Планируемые результаты.....	10
1.3. Содержание Программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....	12
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>44</b>
2.1. Календарный учебный график.....	44
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	44
2.3. Методические материалы.....	54
2.4. Воспитательная работа.....	60
2.5. Иные компоненты.....	61
2.6. Информационные ресурсы и литература.....	63
Приложение. Список определений.....	64

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные умения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физической культурой и спортом в свободное время.

Спорт – сфера социально - культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Хоккей – командная игра. Он является олимпийским видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор двигательных действий выполняемых хоккеистами во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта. Хоккей является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и других видов подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время – многолик и сложен.

Хоккей сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, хоккей пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей. В ряду

наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, хоккей занимает видное место.

Хоккеем начинают заниматься с 4-5 летнего возраста, который является оптимальным периодом для активно растущего организма.

Хоккей развивает у ребенка смелость, мужественность, дисциплинированность, организованность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели, преодоления трудностей. Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Занятие хоккеем расширяет кругозор, способствует социализации детей и подростков, формированию важных социальных компетенций, этнических установок. Развивает эмоционально-волевую сферу, помогает найти друзей и единомышленников в социуме. Занятие хоккеем компенсирует у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщает к здоровому образу жизни. Способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию гармонично развитой спортивной фигуры, крепкого телосложения, а также приобретению различных двигательных умений и навыков.

**Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность** – государственный язык Российской Федерации – русский.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

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

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

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила вида спорта «хоккей», утвержденные приказом № 627 от 20.08.2020 года Министерством спорта Российской Федерации.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ

Устав КГБУ ДО «Спортивная школа по хоккею «Алтай» (далее – учреждение).

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» (далее – программа) связана с пониманием значимости разностороннего развития личности ребенка, в понимании приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта. А также с активным развитием и популяризацией хоккея в стране и в Алтайском крае, с увеличением числа обучающихся и как следствие, необходимостью создания выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации учебно-тренировочного процесса. Эффективность образовательной работы учреждений спортивной направленности во многом зависит от качества данных программ.

**Новизну Программы** предопределяет ее долгосрочная перспектива. В основе программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты новейших научно-методических разработок отечественных тренеров и специалистов по хоккею, обобщен передовой опыт подготовки юных хоккеистов.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения. Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные умения и навыки в области хоккея, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях хоккеем.

**Отличительная особенность** программы заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу, подборе и разработке специальных средств спортивной тренировки с

использованием современных мультимедийных технологий. Комплексная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических и психомоторных качеств детей, способствует укреплению здоровья и освоению обучающимися базовых умений и навыков, необходимых для игры в хоккей.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность. Будучи дополнительной, программа расширяет и углубляет знания и умения, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе.

#### **Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексного подхода** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

**Принцип преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

**Принцип доступности** – обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой и спортом как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

**Принцип индивидуализации** – учёт индивидуальных особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

**Принцип систематичности и последовательности** предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

**Принцип совместной деятельности педагога и обучающегося** предусматривает построение учебно-тренировочных занятий так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте от 4 до 17 лет. Зачисление обучающихся осуществляется по заявлению родителей или законных представителей ребёнка при наличии медицинского допуска от врача (отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам и к занятию

спортом). Прием учащихся в спортивную школу производится ежегодно с 1 июля по 31 августа и с дополнительным приемом при необходимости в течение всего календарного года (при наличии вакантных мест в учреждении).

**Срок и особенности реализации программы:**

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из трех уровней: «Стартовый», «Базовый» и «Продвинутый». Каждый из них имеет методическое обеспечение и свой уровень сложности. Уровневый принцип построения программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

«**Стартовый**» уровень – проходят обучение дети с 4-х лет.

«**Базовый**» уровень – проходят обучение дети с 8 до 12-ти лет.

«**Продвинутый**» уровень – проходят обучение подростки в возрасте с 13-ти лет.

На «Базовый» уровень обучения зачисляются (переводятся) лица, не соответствующие требованиям к уровню спортивной квалификации либо не сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода для обучения на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до двух лет подготовки по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении, при условии включения данных обучающихся в список кандидатов в спортивные сборные команды Алтайского края по возрастным группам для участия в официальных спортивных соревнованиях по хоккею.

На «Продвинутый» уровень обучения зачисляются (переводятся) лица, не соответствующие требованиям к уровню спортивной квалификации либо не сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода для обучения на учебно-тренировочный этап свыше двух лет подготовки и этап совершенствования спортивного мастерства по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении, при условии включения данных обучающихся в список кандидатов в спортивные сборные команды Алтайского края по возрастным группам для участия в официальных спортивных соревнованиях по хоккею.

Учебный процесс осуществляется в соответствии с установленным режимом работы, годовым планом-графиком распределения учебного материала.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах в зависимости от года обучения и уровня и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2-х часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов («Базовый», «Продвинутой» уровни).

В группах «Стартового» обучения официальные соревнования не проводятся.

Итоговая аттестация проводится по окончании сроков реализации программы.

Обучающиеся, успешно освоившие данную Программу, имеют возможность сдачи вступительных испытаний для дальнейшего обучения по Дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», реализуемой в учреждении.

**Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:**

- обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;
- обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;
- в случае необходимости программой предусмотрено проведение учебно-тренировочных занятий в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление (корректировку) с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

**Форма обучения:** очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого года (уровня) обучения.



Таблица 1.

Продолжительность обучения по программе, возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе. Режимы учебно-тренировочной работы и требования к уровню подготовленности.

Этап обучения	Уровень обучения	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Наполняемость групп (кол-во учащихся)		Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий (в часах)	Количество часов (в неделю)	Продолжительность одного академического часа (в минутах)	СанПиН	Количество учебных недель в году	Общее количество учебных часов в год	Требования к уровню подготовки на конец учебного года
				Минимальная	Максимальная								
Спортивно-оздоровительный	Стартовый	Первый	4	10	30	3	2	6	20	1.2.3685-21	46	276	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
		Второй	5	10	30	3	2	6	25		46	276	
		Третий	6	10	30	3	2	6	30		46	276	
		Четвертый	7	10	30	3	2	6	40		46	276	
	Базовый	Весь период	8-12	10	30	3	2	6	45		46	276	
	Продвинутый	Весь период	13-17	10	30	3	2	6	45		46	276	

## 1.2. Цель и задачи и Программы. Планируемые результаты

**Цель программы:** реализация спортивно-оздоровительного этапа, как необходимой составляющей многолетней системы обучения и подготовки, направленного на формирования у детей интереса к физической культуре и занятиям хоккеем, укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и спорте.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- сформировать устойчивое понимание у учащихся знаний о правильном питании, основах гигиены;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление;
- формирование навыков адаптации к жизни в современном обществе посредством занятия физической культурой и спортом, профессиональной ориентации;
- воспитание морально-волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков, умеющих работать в команде;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, лидерских качеств;
- воспитание патриотизма, товарищества, доброжелательности, толерантности и формирования гражданского самосознания.

#### **Метапредметные:**

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни детей и подростков, гармоничное развитие личности;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у детей интереса и мотивации к систематическому занятию спортом и в частности хоккеем;
- укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие организма детей;
- создание условий для физического, культурного и духовного развития детей;
- формирование широкого круга знаний, двигательных умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- обеспечение направленного воздействия на развитие физических качеств – координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- овладение учащимися основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- способствовать созданию для учащихся позитивного психоэмоционального фона (снятие стрессов, расслабление психики, повышение самооценки и т.д.);
- отбор наиболее одаренных детей для дальнейшего занятия хоккеем, совершенствования в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва.

#### **Предметные:**

- способствовать освоению обучающимися теоретических знаний о хоккее, его истории развития в России и в Мире;
- обучение юных хоккеистов основам правил вида спорта «хоккей»;
- способствовать освоению юными хоккеистами базовыми двигательными умениями и навыками передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, техникой силовых единоборств;
- овладение учащимися основами техники и тактики хоккея, основами соревновательной деятельности;
- обучение детей принципам честной спортивной борьбы, в том числе без применения допинга (антидопинговые правила).

#### **Планируемые результаты Программы:**

##### **Личностные:**

- проявление учащимися познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем;
- приобретение учащимися знаний о здоровом образе жизни и правильном питании, основах гигиены;
- вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время;
- приобретают способность к творческому самовыражению, культурному и духовному развитию;
- приобретают активную жизненную позицию, усваивают нормы и ценности общества;
- учащиеся заинтересованы в обучении хоккею, проявляют ответственность, инициативность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, лидерские качества;
- умеют работать в команде, принимать ответственные решения.

##### **Метапредметные:**

- привлечение большого количества детей и подростков к занятию хоккеем;
- стабильность состава занимающихся;
- учащиеся совершенствуют свою физическую форму, развивают физические качества;
- овладевают основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений и осваивают технику подвижных игр;
- подготовка и отбор перспективных юных хоккеистов для дальнейших занятий хоккеем и успешной сдачи ими вступительных испытаний для прохождения в спортивной школе обучения по дополнительной общеобразовательной Программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

**Предметные:**

- приобретение учащимися теоретических знаний о хоккее, основ правил вида спорта «хоккей»;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности (теоретической, психологической, общей физической, специальной физической, технической, технико-тактической (игровой));
- формирование базовых двигательных умений и навыков.

**1.3. Содержание Программы. Учебный план.  
Содержание учебного плана**

## Учебный план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (учебный год)				
		Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень
		Первый год обучения	Второй год обучения	Первый год обучения	Второй год обучения	Весь период
1.	Введение	2	2	2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	10	10	12	12	12
3.	Общая физическая подготовка	66	66	62	62	58
4.	Специальная физическая подготовка	10	10	16	16	20
5.	Техническая подготовка	92	92	90	90	90
6.	Технико-тактическая (игровая) подготовка	44	44	42	42	42
7.	Восстановительные мероприятия	42	42	42	42	42
8.	Контрольные испытания	8	8	8	8	8
9.	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

## Учебно-тематический план

### «Стартовый» уровень обучения

#### Цели обучения:

- овладение учащимися знаниями о физической культуре и спорте, хоккее;
- укрепление здоровья учащихся;
- стартовая двигательная и техническая подготовка;
- формирование интереса и мотивации к занятиям хоккеем;
- создание условий для психофизического развития, раскрытие индивидуального потенциала и социализации детей.

#### Задачи по реализации целей:

- создавать благоприятные условия для естественного развития ребенка, укрепление его здоровья;
- обеспечивать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- повышать уровень функциональных возможностей;
- создавать условия для эффективного развития двигательных качеств;
- формировать и совершенствовать стартовые двигательных навыки;
- осваивать стартовые технические приемы;
- ознакомливать с основами физической активности и здорового образа жизни;
- воспитывать навыки самоорганизации и организованности;
- знакомить с правилами безопасности;
- формировать интерес к хоккею и потребность в систематических занятиях;
- формировать умение выражать и контролировать эмоции;
- музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления;
- содействовать развитию творческих и интеллектуальных способностей;
- формировать навыки взаимодействия в группе.

#### Планируемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре и спорте, хоккее;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование интереса к хоккею;
- регулярные посещения учащимися учебно-тренировочных занятий;
- стабильность состава учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных качеств;
- освоение стартовых технических приемов.

План-график распределения учебного материала в годичном цикле  
«Стартовый» уровень обучения

Таблица 3.

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во (ч)</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>
Введение	<b>2</b>	2											
Теоретическая подготовка (ч)	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Общая физическая подготовка (ч)	<b>66</b>	8	8	8	6	6	2	6	6	6	8	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0
Техническая подготовка (ч)	<b>94</b>	8	8	8	12	10	10	10	8	10	10	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	<b>42</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	<b>42</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	<b>8</b>	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	<b>2</b>											2	
<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	

Разделы обучения и подготовки  
«Стартовый» уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>
	Раздел	Тема	
2.1.	Физическая культура и спорт.	1. Понятие о физической культуре как о составной части культуры. Понятие о хоккее. 2. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития.	2
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах.	2
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>66</b>
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	20
3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	26
3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6

3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>10</b>
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	6
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	4
5.	<b>Техническая подготовка</b>		<b>94</b>
	Раздел	Тема	
5.1.	<b>Техническая подготовка на ледовой площадке</b>		<b>64</b>
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	48
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	16
5.2.	<b>Техническая подготовка вне ледовой площадки</b>		<b>30</b>
5.2.1.	Техника владения коньками	Имитационные упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	12
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование стартовых технических умений и навыков	18
6.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	
6.1.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду</b>		<b>14</b>
6.1.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	14
6.2.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда</b>		<b>28</b>
6.2.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	16
6.2.2.	Элементы спортивных игр	Игры и задания с элементами спортивных игр, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	12
7.	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	



7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Бассейн 5. Прогулки на открытом воздухе	42
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>		<b>8</b>
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль (диагностика)	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончании учебного года либо по итогам прохождения уровня обучения	4
<b>9.</b>	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года по освоению программного материала	<b>2</b>

По окончании обучения обучающиеся будут:  
знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

уметь:

- выполнять упражнения, воздействующие на развитие физических способностей в соответствии с возрастом;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами различных видов спорта (подвижных игр) в соответствии с возрастом;
- владеть умениями выполнять технические приемы элементов хоккея по возрасту.

## Учебно-тематический план

### «Базовый» уровень обучения

#### Цели обучения:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- укрепление здоровья учащихся;
- содействие эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности;
- формирование базовых двигательных навыков;
- формирование базовых технических навыков;
- содействие психофизическому развитию;
- создание условий для познавательного развития;
- приобретение социально-коммуникативных навыков;
- содействие художественно-эстетическому развитию.

#### Задачи по реализации целей:

- создавать благоприятные условия для естественного развития ребенка, укрепление его здоровья;
- обеспечивать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- повышать уровень функциональных возможностей;
- создавать условия для формирования функциональных систем организма;
- создавать условия для эффективного развития двигательных качеств;
- формировать и совершенствовать базовые двигательные навыки;
- осваивать базовые технические приемы;
- ознакомливать с основами физической активности и здорового образа жизни;
- воспитывать навыки самоорганизации и организованности;
- знакомить с правилами безопасности;
- формировать интерес к хоккею и потребности в систематических занятиях;
- формировать умение выражать и контролировать эмоции;
- музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления;
- содействовать развитию творческих и интеллектуальных способностей;
- формировать навыки взаимодействия в группе.

#### Планируемые результаты:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование интереса к хоккею;
- регулярные посещения учащимися учебно-тренировочных занятий;
- стабильность состава учащихся;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие двигательных качеств;
- освоение базовых технических приемов;

- выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «ГТО».

План-график распределения учебного материала в годичном цикле  
«Базовый» уровень обучения

Таблица 4.

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка (ч)	12	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1		0
Общая физическая подготовка (ч)	62	8	8	6	6	6	2	6	6	6	6	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	16	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	-	0
Техническая подготовка (ч)	90	6	8	9	11	8	9	11	7	9	12	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	2											2	
<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	

Разделы обучения и подготовки  
«Базовый» уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>12</b>
	Раздел	Тема	
2.1	Физическая культура и спорт.	1. Понятие о физической культуре как о составной части культуры. Понятие о хоккее. 2. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития. 3. Основы техники и технической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке;	3
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах.	3
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>62</b>
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	20
3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	22

3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	6
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>16</b>
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	10
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	6
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>90</b>
	Раздел	Тема	
5.1.	<b>Техническая подготовка на ледовой площадке</b>		<b>62</b>
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	16
5.2.	<b>Техническая подготовка вне ледовой площадки</b>		<b>28</b>
5.2.1.	Техника передвижения на коньках	Имитационные упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование базовых технических умений и навыков	20
<b>6.</b>	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	
6.1.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду</b>		<b>14</b>
6.1.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	
6.2.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда</b>		<b>28</b>
6.2.1.	Подвижные игры	Игры и задания, направленные на развитие и формирование игровых умений и навыков, игрового мышления	
6.2.2.	Элементы спортивных игр	Игры и задания с элементами спортивных игр, направленные на развитие и формирование игровых	12

		умений и навыков, игрового мышления	
<b>7.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	
7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Посещение бассейна 5. Прогулки на открытом воздухе	42
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>		<b>8</b>
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль (Итоговая аттестация)	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончании учебного года (по итогам прохождения уровня обучения)	4
<b>9.</b>	Итоговое занятие	1. Подведение итогов учебного года по освоению программного материала (итогов прохождения уровня обучения) 2. Вручение документов установленного образца по итогам прохождения уровня обучения	<b>2</b>

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- краткую историю развития хоккея в России и в мире;

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими приемами хоккея по возрасту;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами хоккея и других видов спорта в соответствии с возрастом.

## Программный материал для практических занятий

### Общая и специальная физическая подготовка

Обучать технике ходьбы: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба спиной вперед, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на носочках с махом ноги вперед, ходьба взявшись руками за голень.

Обучать технике ходьбы с препятствиями: перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола, ходьба «стайкой» за тренером.

Обучать технике ходьбы с ограничением площади передвижения: по линии прямо, по линии зигзагом, по гимнастической скамейке.

Развивать равновесие (динамическое): ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см, ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий режим работы групп мышц ног), ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола, ходьба «Ласточка, ходьба «Каракатица» спиной к полу, ходьба «Каракатица» грудью к полу.

Обучать технике прыжков: подскоки на месте, подскоки с продвижением, прыжкам на месте, прыжкам с продвижением, прыжкам вверх без взмаха руками, прыжкам в полуприседе с продвижением вперед, прыжкам вверх на месте после шага, прыжкам вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов.

Обучать технике прыжков со скакалкой: на двух ногах мах скакалки вперед, на двух ногах мах скакалки назад, на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо, на одной ноге мах скакалки вперед, на одной ноге мах скакалки назад, бег со скакалкой 15–30 метров мах скакалки вперед.

Обучать технике приземления: поза приземления на месте, поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучать технике бега: лицом вперед с высоким подниманием бедра, лицом вперед сгибанием ног назад, скрестный шаг левым, правым боком, бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад, бег с поворотами через (левое и правое) плечо, ускорением лицом, спиной вперед.

Обучать технике ползания: ползание на четвереньках на заданное расстояние, пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер), ползание по линии, под барьеры (30–40 см), через бревно.

Обучать технике растягивания мышц: «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра, поперечный шпагат.

Обучать технике броска мяча двумя руками: катить мяч к партнеру, бросок среднего мяча (20–25 см) снизу, бросок среднего мяча (20–25 см) из-за головы.

Обучать технике броска мяча одной рукой: бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой, броски малого мяча от плеча правой и левой рукой, броски двумя руками вдаль снизу, броски мяча вдаль из-за головы.

Обучать технике передачи и ловли мяча: на месте лицом к партнеру с отскоком от пола, на месте лицом к партнеру по воздуху, в движении лицом вперед передача по воздуху, в движении лицом вперед передача с отскоком от пола

Обучать технике броска мяча в цель: метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м), броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м), метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучать технике ведения мяча: только левой рукой на месте, только правой рукой на месте, только левой рукой в движении, только правой рукой в движении, поочередно левой, правой рукой на месте, поочередно левой, правой рукой в движении, ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении, жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой, подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

### **Техническая подготовка**

#### **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;

#### **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;
- опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### **Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (на льду)**

- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда;
- скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой);
- скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда;
- скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
- резкие виражи на двух ногах;
- фонарики лицом и спиной вперед;
- присед на двух ногах в движении;
- «торпеда» - упасть на живот и быстро встать в движении;
- на двух ногах не отрывая ног от льда;
- закаты переступанием;
- фонарики лицом, спиной вперед;
- «пистолетик» присед на одной ноге в движении и др.
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;
- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты из различных положений;

- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом»;
- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов и др.

### **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.

### **Координационные упражнения с клюшкой**

- перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево;
- вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки;
- вращение 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.
- перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Все указанные группы упражнений используются 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 занимающимися, выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения 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 с клюшкой**

- переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами;
- перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса;
- вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника;
- упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево);
- перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях.

После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, к выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- 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;
- 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.

- 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.

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**

- 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;
- 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;
- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях и т.д.

Все виды работы 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 данном этапе обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

- «широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо;
- бросок шайбы с длинным замахом;
- передача шайбы броском с длинным замахом;
- приемы шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо;
- бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- то же вперед-назад;
- «короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- то же вперед-назад и др.

По мере освоения элементарных элементов техники владения коньками, клюшкой происходит их усложнение и увеличение требований к их выполнению.

## Учебно-тематический план

### «Продвинутый» уровень

#### Цели обучения:

- расширение знаний учащихся о физической культуре и спорте, хоккее;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- укрепление здоровья учащихся;
- содействие психофизическому развитию;
- совершенствование художественно-эстетического развития;
- совершенствование базовых двигательных навыков;
- совершенствование базовых технических навыков;
- обеспечение необходимых условий для технико-тактической, интегральной подготовки;
- аккумулярование соревновательного опыта, формирование адаптации к новым условиям жизнедеятельности и к специфическим нагрузкам.

#### Задачи по реализации целей:

- формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям хоккеем;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- совершенствовать двигательные способности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, сенситивными и критическими периодами;
- соблюдать учебно-тренировочный план, режим восстановления и питания;
- овладевать навыками самоконтроля;
- адаптировать к соревновательной деятельности;
- изучать правила вида спорта «хоккей»;
- ознакомить с антидопинговыми правилами;
- укреплять физическое и психическое здоровье.

#### Планируемые результаты:

- совершенствование знаний учащихся о физической культуре и спорте, правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение учащимися базовых знаний антидопинговых правил;
- укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- укрепление здоровья учащихся;
- приобретение учащимися соревновательного опыта;
- выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «ГТО».

План-график распределения учебного материала в годичном цикле  
«Продвинутый» уровень обучения

Таблица 5.

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка (ч)	12	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	-	0
Общая физическая подготовка (ч)	58	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	2	0
Специальная физическая подготовка (ч)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	0
Техническая подготовка (ч)	90	7	9	9	11	8	9	11	7	8	11	-	0
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Восстановительные мероприятия (ч)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0
Контрольные испытания (ч)	8	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	0
Итоговое занятие	2											2	
<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	

Разделы обучения и подготовки  
«Продвинутый» уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы		Часы
1.	Введение	1. Знакомство с группой. 2. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. 3. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на ледовой площадке.	2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>12</b>
	Раздел	Тема	
2.1	Физическая культура и спорт.	1. Физическая культура как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития. 2. История развития хоккея в России и в мире. 3. Основы технической и технико-тактической подготовки: объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке хоккеистов; 3. Правила вида спорта «хоккей»	3
2.2.	Режим и питание	1. Режим дня и питание спортсменов, значение. 2. Понятие об энергетических затратах. 3. Основы антидопинговых правил.	3
2.3.	Гигиена и закаливание	1. Личная гигиена. 2. Значение водных процедур, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода).	2
2.4.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Физические упражнения как средство физического воспитания.	2
2.5.	Инвентарь и оборудование	1. Требование к спортивной экипировке, оборудованию и инвентарю. 2. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>58</b>
	Раздел	Тема	
3.1.	Гибкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	14

3.2.	Ловкость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	18
3.3.	Быстрота	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	10
3.4.	Сила	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
3.5.	Выносливость	Упражнения, воздействующие на развитие физического качества	8
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>20</b>
	Раздел	Тема	
4.1.	Занятия на ледовой площадке	Упражнения, воздействующие на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков	12
4.2.	Занятия вне ледовой площадки (спортивный зал)	Упражнения, воздействующие на развитие двигательных качеств специфических для хоккея	8
5.	<b>Техническая подготовка</b>		<b>90</b>
	Раздел	Тема	
5.1.	<b>Техническая подготовка на ледовой площадке</b>		<b>66</b>
5.1.1.	Техника передвижения на коньках	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	40
5.1.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	26
5.2.	<b>Техническая подготовка вне ледовой площадки</b>		<b>24</b>
5.2.1.	Техника передвижения на коньках	Имитационные упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	6
5.2.2.	Техника владения клюшкой и шайбой	Упражнения, направленные на формирование и совершенствование базовых технических умений и навыков	18
6.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	
6.1.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка на льду</b>		<b>28</b>
6.1.1.	Адаптация к соревновательной деятельности	1. Задания, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления 2. Учебно-тренировочные игры 3. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях)	28
6.2.	<b>Технико-тактическая (игровая) подготовка вне льда</b>		<b>14</b>



6.2.1.	Адаптация к соревновательной деятельности	1. Подвижные игры и задания, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления 2. Спортивные игры, направленные на развитие и совершенствование игровых умений и навыков, игрового мышления	14
<b>7.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>42</b>
	Раздел	Тема	
7.1.	Физические (активные) средства восстановления	1. Упражнения равносторонней подготовки на открытом воздухе 2. Переключение на другой вид деятельности 3. Подвижные игры, игры с элементами видов спорта 4. Посещение бассейна 5. Прогулки на открытом воздухе	42
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>		<b>8</b>
	Раздел	Тема	
8.1.	Промежуточный контроль	Определение уровня физической подготовки учащихся в конце первого полугодия	4
8.2.	Промежуточный контроль (Итоговая аттестация)	Диагностика уровня физической подготовки учащихся по окончании учебного года (по итогам прохождения уровня обучения)	4
<b>9.</b>	Итоговое занятие	1. Подведение итогов учебного года по освоению программного материала (итогов прохождения уровня обучения) 2. Вручение документов установленного образца	

По окончании «Продвинутого» уровня обучения обучающиеся будут знать:

- роль физической культуры в воспитании человека;
- влияние здорового образа жизни на организм человека;
- основы гигиены и питания спортсменов;
- основы антидопинговых правил в соответствии с возрастом;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- основы соблюдения правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
- историю развития хоккея в России и в мире;

- правила вида спорта «хоккей».

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими приемами хоккея по возрасту;
- выполнять технико-тактические (игровые) задания с элементами хоккея и других видов спорта в соответствии с возрастом;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил вида спорта;
- участвовать в соревнованиях в соответствии с возрастом и уровнем соревнований.

## **Программный материал для практических занятий**

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На данном этапе проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.). Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у обучающихся данного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с

использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений. Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощения.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и

спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Данный этап является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) - основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) - чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 км до 8 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног. Подвижные игры «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на

коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения максимальной силы и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы), подвижные игры);
- упражнения для развития стартовой скорости (пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20,30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);
- упражнения для развития дистанционной скорости (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);
- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10,5x10 м, 3x18 м; слаломный беге обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии; бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°; обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений--с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);
- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);
- игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризует способность противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической

работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);
- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки;
- игровой метод - основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

### **Техническая подготовка**

Основная задача данного этапа обучения сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

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

Элементы техники передвижения на коньках:

- Бег с изменением направления (переступание);
- Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- Прыжок толчком двух ног;
- Прыжок толчком одной ноги;
- Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
- Бег коротким ударным шагом;
- Старты.

- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
- Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища - «плугом»;
- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
- Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- Торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами»;

В процессе обучения технике владения клюшкой с шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

На данном этапе обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо;
- Обучение держанию клюшки одной, двумя руками;
- Бросок шайбы с длинным замахом;
- Передача шайбы броском с длинным замахом;
- Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком;
- Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена);
- Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
- Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;
- Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;
- Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад;
- Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали;
- Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком;
- Удар-бросок с коротким и длинным замахом;
- Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);
- Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание);
- Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой;
- Обманные движения (финты):
- туловищем;
- клюшкой с выпадом влево и вправо;
- с шагом в сторону;
- с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника;
- с использованием борта;



- финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На данном этапе обучения юным хоккеистам следует привить также и навыки ведения силовой борьбы. При этом следует обучить следующим силовым приемам:

- остановка грудью;
- остановка плечом;
- остановка бедром.

### **Подготовка вратаря**

Основой подготовки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций, Она подразделяется на обще-физическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем учебно-тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и скрестным шагами в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика - кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное,

групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);
- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);
- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полуприседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;
- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;
- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод - повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

- для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка, утяжеленный жилет. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;
- координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;
- специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево-вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

- стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

### **Техническая подготовка вратаря**

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 10-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности хоккеиста.

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику:

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;
- ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;
- обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетающих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 6

№ п/п	Период	Сроки
1	Начало учебного года	1 июля
2	Окончание учебного года	15 мая
3	Учебный год (продолжительность обучения)	46 недель
4	Промежуточная аттестация (диагностика)	1. 2-3 неделя декабря каждого года обучения 2. Первая-вторая неделя мая, текущего учебного года (кроме сроков итоговой аттестации)
5	Итоговая аттестация	Первая-вторая неделя мая текущего учебного года в конце прохождения обучения по каждому из уровней программы («Базовый», «Продвинутый»).
6	Каникулярный период	15 мая – 30 июня

### 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в тестировании общей физической подготовки.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;
- выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической подготовке.

### **Виды контроля**

**Вводный контроль** (при необходимости) - оценивание уровня образовательных возможностей учащихся при зачислении ранее не занимающихся по данной программе.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в выполнении заданий.

**Промежуточная аттестация (контроль)** проводится:

- в конце первого полугодия учебного года;
- в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности.

Аттестация проводится в форме тестирования - сдачи контрольных нормативов по ОФП.

**Итоговая аттестация (контроль)** проводится по итогам освоения программы «Базового» и «Продвинутого» уровней в форме тестирования.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью определения соответствия результатов освоения уровней программы заявленным задачам и планируемым результатам. Результаты мониторинга заносятся в протокол.

По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

## Формы контроля

Таблица 7.

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1.	Вводный	Диагностическая беседа, опрос наблюдения	Выявление на начало обучения уровня знаний, умений, навыков	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2.	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3.	Промежуточная аттестация	Тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП)	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и общей физической подготовки.
4.	Итоговая аттестация	Тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП)	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	Оценка уровня теоретической и общей физической подготовки.

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся  
по программе.  
«Стартовый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 8

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
<b>1</b>	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,8	7,1
<b>2</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	6	4
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	6	4
<b>4</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	115	105
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	21	18

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся  
по программе.  
«Базовый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 9

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
<b>1</b>	Бег на 30 м (сек)	6,0	6,7	6,9
<b>2</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	15	9	6
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	10	7
<b>4</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	24	21



**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся  
по программе.  
«Продвинутый уровень»**

Общая физическая подготовка

Таблица 10

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Уровни / баллы		
		Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
<b>1</b>	Бег на 30 м (сек)	5,4	6,0	6,2
<b>2</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	12	9
<b>3</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10
<b>4</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	32	27

## Организация и методика проведения тестирования

**1. Бег на 30 метров** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека по звуковому сигналу. Даются две попытки, оценивается время пробегания.

Тест направлен на оценку уровня скоростных качеств обучающихся.

**2. Подтягивание на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Оценивается количество раз.

Тест направлен на оценку уровня развития силовых качеств.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Выполнение упражнения останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук). Оценивается количество раз.

Тест направлен на оценку уровня развития силовых качеств.

**4. Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому дается две попытки, регистрируется лучшая.

Тест направлен на оценку уровня развития скоростно-силовых качеств.

**5. Поднимание туловища из положения лежа** на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест направлен на оценку уровня развития скоростно-силовых качеств.

Показанный результат в каждом из видов тестирования оценивается по 5-ти бальной шкале (от 2-х до 5-ти). Высокий уровень – 5 баллов, средний уровень – 4 балла, низкий уровень – 3 балла, очень низкий – 2 балла (не сдано). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла, является лимитирующим звеном в структуре

подготовленности и на его совершенствование должен быть сделан акцент в занятиях.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности.

**Протокол**  
**Промежуточной (Итоговой) аттестации по предметной области**  
**«общая физическая подготовка»**

Образец

Таблица 11

Уровень обучения \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ дата тестирования «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	ФИО	Бег на 30 м (сек)			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			Итого (к-во тестов / баллы)	
		Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б	Р	У	Б		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

\*(Р – результат, У – уровень, Б – балл)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены к аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

**Итоговый протокол результатов  
Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся  
за \_\_\_\_\_ учебный год**

Дата проведения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Уровень обучения по программе \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов (интегральная): уровень (высокий, средний, низкий)

Группа обучающихся \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Таблица 12

№ п/п	ФИО обучающегося	Форма проведения	Оценка результатов / общий уровень
1		тестирование	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

средний уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подпись председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подписи членов аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

### 2.3. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, её преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, организацию и проведение тестирования, педагогического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации деятельности является занятие. Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия внимание уделяется подготовке организма обучающихся к занятию, воспитанию дисциплины, организованности. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и восстановление эмоционального состояния обучающихся.

#### **При проведении учебных занятий решаются задачи:**

- формирование у детей интереса к физической культуре и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий.

Организация набора в группы предусматривает целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

Поэтому к основной направленности обучения в группах дополнительного образования следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т. е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Сенситивные периоды - это возрастные периоды, наиболее благоприятные для воздействий, характеризующиеся оптимальными возможностями для ускоренного развития, обучения, воспитания каких-либо физических качеств и способностей. Те же самые воздействия раньше или позже этого времени, могут не только оказаться неэффективными, но и замедлить процесс приобретения других качеств и навыков. Понятие «малоэффективный период» не означает полного отсутствия тренировок указанной направленности. Ранее развитые качества, способности и навыки поддерживаются и совершенствуются в комплексе с теми качествами, развитие которых на тот момент является высокоэффективным.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Таблица № 13

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост	-	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	+	
Быстрота	-	-	-	-	-	+	+	*	+	+	+	+	*	
Скоростно-силовые качества	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*	+	+	+	
Сила	-	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	-	-	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+	
Анаэробные возможности	-	-	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*	*	*	*	
Координационные способности	*	*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие	*	*	+	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*	

- Малоэффективный период; \* Эффективный период; + Высокоэффективный период

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Дети одного и того же хронологического возраста могут различаться на несколько лет по уровню биологического развития. Биологический возраст - это индивидуальный темп развития отдельно взятого ребенка, который может не соответствовать его хронологическому возрасту. После полного созревания организма, происходит выравнивание биологических признаков, и на первый план могут выйти совершенно другие спортсмены, которые еще несколько лет назад не показывали ярких результатов. Поэтому в процессе

развития следует учитывать биологический возраст и строить индивидуальные планы развития каждого спортсмена, а учебно-тренировочный и соревновательный процесс планировать в первую очередь в соответствии с уровнем подготовленности хоккеистов, а не с их хронологическим возрастом.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, связи с тем, что у детей данного возраста развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они управляют отдельными действиями, координируют движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

От простого к сложному - один из важнейших принципов, как построения отдельного занятия, так и долгосрочного планирования обучения юных хоккеистов. При отработке любого технического навыка необходимо следовать таким уровням обучения:

1. На месте
2. Медленно в движении
3. Быстро в движении
4. Медленно в движении с препятствиями
5. Быстро в движении с препятствиями
6. Медленно в движении с сопротивлением соперника
7. Быстро в движении с сопротивлением соперника



8. В игре

9. В соревнованиях

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями детей, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей

степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений–игровой и соревновательный.

#### **Формы организации занятий:**

- учебные – предполагают освоение (разучивание, закрепление, совершенствование) нового материала;
- учебно-тренировочные – направлены на осуществление различных видов обучения (разучивание, закрепление, совершенствование);
- восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;
- модельные – позволяют реализовывать интегральное обучение;
- соревновательные - формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.
- контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса обучения.

#### **Форма организации образовательного процесса:**

- фронтальная – учащиеся выполняют упражнения (задания) вместе слушают объяснения тренера-преподавателя;
- поточная – выполнение упражнений (заданий) друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность;
- групповая – учащиеся (в группах) совместно выполняют упражнение (задание);
- стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств;
- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений (заданий) на различных станциях;
- индивидуальная – учащиеся получают задания и выполняют его самостоятельно;
- свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания учебно-тренировочных занятий.

#### **Методы обучения:**

**Словесный.** Направлен на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки).

**Наглядный.** Демонстрация навыка тренером, помощником или одним из лучших воспитанников. Направлен на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы.

**Практический** – многократное повторение продемонстрированного движения. При этом в одно тренировочное занятие можно вводить не более

одного нового навыка. Подвижные игры, позволяющие осваивать те или иные навыки, также являются частью этого метода.

**Методы контроля:** педагогические, медико-биологические, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие **педагогические технологии:**

**Здоровьесберегающие технологии,** предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

**Технология проблемного обучения,** целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся.

**Технология дифференцированного обучения.** Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

**Технология развивающего обучения.** Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

**Технология игровой деятельности.** Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в деятельность, загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением

несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

**Дидактические материалы**, используемые в образовательном процессе:

- инструкции по выполнению упражнений, комбинаций;
- технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;
- таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций, и т.п.;
- тесты на усвоение теоретического материала;
- видеоматериал.

## **2.4. Воспитательная работа**

Воспитательные мероприятия направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, художественного и эстетического развития. Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, умения и навыки, которые он получают в ходе образовательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие в школе направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Целевыми ориентирами учебно-тренировочного занятия можно считать:

- включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;
- формирование и развитие творческих способностей;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
- гражданское становление личности, успешная самореализация в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебно-тренировочных занятий представлены через практико-ориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Традиционные ежегодные мероприятия служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами.

Воспитательная работа носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на занятиях, соревнованиях и в свободное от них время на основе предварительно разработанного плана.

Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

Кроме учебно-тренировочных занятий, в качестве средств и форм воспитательного воздействия используют:

- лекции, тематические диспуты и беседы;
- собрания, встречи со знаменитыми людьми;
- культпоходы в театры и музеи, экскурсии;
- конкурсы, наставничество опытных спортсменов;
- торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников, трудовых сборов и субботников;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств личности.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

## 2.5. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы

Предусматривает наличие хоккейной площадки, спортивного и гимнастического зала.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Таблица 14

№ п/п	Занятия на ледовой площадке	Количество
1.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	1 комплект
2.	Ворота хоккейные	1 пара
3.	Шайбы хоккейные	60 штук
4.	Свисток судейский	10 штук
5.	Станок для заточки коньков	1 штука
6.	Мяч футбольный	2 штуки
7.	Мяч гандбольный	1 штука
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	2 комплекта

9.	Секундомер	5 штук
10.	Мат гимнастический	4 штуки

#### Кадровое обеспечение программы.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке.

## 2.6. Информационные ресурсы

### Список литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-спорт, 2000. – 70 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" от 12 марта 2014 года
9. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
10. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
11. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2019. – 23 с.

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с. Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей для детей 5–7 лет Страница 35 из 35

15. «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.-101 с.

#### Интернет-ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России  
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея

3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал

4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК

5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

6. <http://mbsi.mosSPORT.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.

7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

8. <http://libsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.

9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

#### Список литературы, информационные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как ? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.

2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.

3. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой/ А. Каздин, К. Ротелла. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.

4. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников/ Е. О. Комаровский. – М.: Эксмо, 2012 – 592 с.

5. Литвак, М. 5 методов воспитания детей/ м. Литвак. – Москва, 2015. – 288 с.



**Список понятий и определений**

1. Обучение - составная часть любого педагогического процесса. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Специфика обучения в хоккее состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия.
2. Метод - это разработанный с учетом педагогических закономерностей комплекс последовательных операций, образующих систему действий тренера-преподавателя, целенаправленное применение которой позволяет определённым способом организовать теоретическую и практическую деятельность, обеспечивающую развитие двигательных способностей.
3. Методический приём - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
4. Контроль в педагогике - система мер, направленных на учёт, выявление и оценку реальных условий, конкретных фактов, показателей динамики результатов педагогического процесса.
5. Учебно-тренировочное занятие - это педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.
6. Тренировочный процесс - последовательный ход развития чередующихся циклов занятий различной направленности и форм, сопровождающийся изменениями состояния и уровня подготовленности спортсмена.
7. План - заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности.
8. Двигательное умение - выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.
9. Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизированно, отличается надёжностью и стабильностью.
10. Автоматизм - характеристика сформированного движения, действия, воспроизводимого неосознанно или непроизвольно.
11. Антиципация - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнёра, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.
12. Апперцепция - зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей.
13. Техника в хоккее - совокупность специальных игровых приёмов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.
14. Техническое мастерство - характеристика подготовленности спортсмена, его возможностей в выполнении различных игровых приёмов, полноценной

реализации в них двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

15. Технический прием - хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный двигательный навык.

16. Основа техники - совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

17. Основное звено техники - наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

18. Детали техники - это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

19. Инструктирование - точное, ёмкое словесное объяснение техники изучаемых действий, задач, заданий, упражнений, правил.

20. Индивидуализация - процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

21. Индивидуальная тактика - действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника. Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.

22. Групповая тактика - действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

23. Командная тактика - определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении.

24. Стратегия - управление подготовкой и выступлением команды, стилем и тактикой игры в длительном периоде времени, турнирах различного ранга, которые определяются на основе сильных и слабых сторон своей команды и команд соперников.

25. Нагрузка - это определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

26. Физическое упражнение - движение или действие, используемое для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

27. Физические способности - комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

28. Сенситивные периоды – возрастные периоды наиболее благоприятные для воздействий, характеризующиеся оптимальными возможностями для

ускоренного развития, обучения, воспитания каких-либо качеств и способностей.

29. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных сокращений.

30. Быстрота - способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

31. Ловкость - способность к решению ситуативных двигательных задач различной сложности, обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

32. Выносливость - способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения её эффективности.

33. Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

34. Амплитуда движения - это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда.

35. Длительность движения - это время, затраченное на выполнение движения.

36. Ритм движений - соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениям, и слабых, относительно пассивных движений.

37. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например шагов в беге на коньках.

38. Траектория движения - это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.

39. Познавательное развитие - приобретение знаний, помогающих понять правила игры, специальную терминологию, концепцию командной игры, а также формировать способность принимать решения на основе этих знаний.

40. Физическое развитие - процесс формирования, становления и изменения естественных внешних и функциональных свойств человека, его физических качеств и способностей.

41. Умственное развитие - количественные и качественные изменения, происходящие в мыслительной деятельности человека в связи с взрослением, обогащением опыта, а также под влиянием обучающих и воспитательных действий.

42. Нравственное воспитание в спорте - неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью долга перед коллективом, благодарности своему тренеру, самоуважения, ответственности.

43. Патриотическое воспитание в спорте - неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью чувства любви к своему Отечеству, развитие смелости, решительности, готовности встать на защиту Отечества.

44. Эстетическое воспитание - неотъемлемая часть процесса разностороннего гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, выстраивать свою жизнь по законам красоты.
45. Внимание – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образах).
46. Воля - сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели. Волевое поведение включает принятие решения, часто сопровождающееся борьбой мотивов, и его реализацию.
47. Восприятие - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии раздражителей на организм и обеспечивающее ориентировку в окружающем мире.
48. Дисциплина игровая – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера по ходу матча.
49. Единоборства - все разновидности контактной борьбы, характеризующиеся противоборством соперников в поединке, регламентированном правилами соревнований.
50. Надежность - комплексное свойство личности спортсмена, выражающееся в его способности выполнять заданные функции, сохраняя нужную работоспособность, необходимые характеристики движений, тактическую схему борьбы.
51. Работоспособность - потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определённой интенсивностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок.
52. Физическая рекреация - использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, прогулки) в целях физического развития и укрепления здоровья.