

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
С.Г. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**Базового уровня**

по командному игровому виду спорта

**ХОККЕЙ**

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна* -  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»  
*Ключников Никита Сергеевич* - тренер-  
преподаватель

с. Туринская Слобода, 2019г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г.Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**Базового уровня**

по командному игровому виду спорта

**ХОККЕЙ**

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна-*  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»  
*Ключников Никита Сергеевич-*тренер-  
преподаватель

с. Туринская Слобода, 2019г.

## Содержание

I	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта	4
1.3	Особенности формирования групп	5
1.4	Продолжительность обучения, объем нагрузки.	6
1.5	Планируемые результаты освоения образовательной программы	6
II	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
2.1.	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям.	10
2.2	Календарный учебный график	12
2.3.	Учебный план	13
III	<b>Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1	Методика реализации программы	14
3.2	Содержание работы по предметным областям	27
3.3.	Рабочая программа по предметным областям	28
3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей	58
3.5	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	58
IV	<b>Воспитательная и профориентационная работа</b>	<b>63</b>
V	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>64</b>
5.1.	Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся	64
5.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	65
5.3.	Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».	66
5.4.	Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	67
VI	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	<b>67</b>
6.1.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала	68
6.2.	Перечень информационного обеспечения, интернет -ресурсов.	68
	Приложение 1.План воспитательной работы	70
	Приложение 2. Расписание учебных занятий	71
	Приложение 3. План-схема годового цикла	72
	Приложение 4. Тест на тему «Хоккей»	74

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Хоккей с шайбой» составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует требованиям приказа №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы – базовый.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

**Актуальность программы** заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, хоккей достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Программа направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Занятия хоккеем способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

### 1.1. Цели и задачи образовательной программы

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в хоккей.

**Образовательные задачи программы:**

- формирование знаний об истории развития хоккея в мире, в России, в регионе

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях хоккеем;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области ФК и С;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по хоккею.

#### **Воспитательные задачи программы:**

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в хоккей;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (хоккеем) в свободное время;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

#### **Развивающие задачи программы:**

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в хоккей;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами хоккея;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### **1.2. Характеристика вида спорта хоккей с шайбой**

Хоккей с шайбой (далее по тексту - хоккей) - вид спорта, представляющий собой противоборство двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккеист – спортсмен, систематически занимающийся хоккеем и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

**Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Продолжительность обучения** на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет.

**1.3. Особенности формирования групп**

год обучения	минимальный возраст зачисления	Количественный состав группы		
		Минимальный	Оптимальный	Максимальный
1	9	12	14-16	20
2	10	12	12-14	20
3	11	12	12-14	20
4	12	12	12-14	15
5	13	10	12-14	15
6	14	10	12-14	15

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и юноши не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, прошедшие индивидуальный отбор.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при индивидуальном отборе не может быть меньше 70% от максимального.

Минимальное количество баллов рассчитывается по формуле:  $\text{Min} = \text{количество тестовых упражнений} * 1 \text{бал} * 0.7$

**Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группу 1 года обучения, базового уровня по виду спорта «хоккей»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	
Координационные	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	

способности	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)

**система оценки показателей:**

0 баллов	невыполнение;
1 балл	выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень подготовки 1, 2 года обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею.

#### 1.4. Продолжительность обучения, объем нагрузки обучающихся

год обучения	количество занятий в неделю	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	всего часов в год
1	3-4	6	42	252
2	3-4	6	42	252
3	3-4	8	42	336
4	3-4	8	42	336
5	4-5	10	42	420
6	4-5	10	42	420

#### 1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.



В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач в таблицах представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

### *Приложение 3. Расписание учебных занятий на учебный год*

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

#### Базовый уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 6 академических часов;
- 3-4 год обучения – 8 академических часов;
- 5-6 год обучения – 10 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; спортивное и специальное оборудование; специальные навыки.

## **2.1. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности**

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы ФКиС	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%	5%	5%	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	10%	10%	13%	13%	13%	13%
2.4.	Развитие творческого мышления	5%	5%	7%	7%	7%	7%

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

*Задачи самостоятельной работы:*

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (решение поставленных задач, выполнение индивидуального задания);

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации (работа с литературой, протоколами, положениями соревнований, посещение спортивных мероприятий, соревнований разного уровня);

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем по средствам наблюдения, бесед и другими способами.

**Формы аттестации**

	<b>Предметные области</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Тест
1.2.	Общая физическая подготовка	КПН
1.3.	Вид спорта – волейбол	КПН, соревнования



### 2.3. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»

Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения							
			теоретические	практические		промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>	<b>193</b>	<b>354,5</b>	<b>1448,5</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1. Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42	42
1.2. Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126	126
1.3. Вид спорта – хоккей	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126	126
<b>2. Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	126	12	12	102	-	-	25	25	17	17	21	21	21
2.2. Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21	21
2.3. Специальные навыки	254	24	15	215	-	-	26	26	45	45	56	56	56
2.4. Развитие творческого мышления	126	12	20	94	-	-	12	12	23	23	28	28	28
3. Теоретические занятия	354,5						45	45	57	60	73	74.5	74.5
4. Практические занятия	1448,5						182	182	244	240	301	299.5	299.5
4.1. Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием												
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану												
5. Самостоятельная работа	193						22	22	32	33	42	42	42
6. Аттестация	20						3	3	3	3	4	4	4

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Методика реализации программы

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов волейбола, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.



В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

**Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных хоккеистов**

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Для игры в хоккей рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности на раннем этапе обучения (9-12 лет) невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса,

выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, лыжная подготовка, кросс по пересеченной местности.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, элементы хоккея, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике хоккея. Основным средством ее (кроме средств хоккея) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе 1-2 года обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям).

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-13 лет 1-2 кг, для юношей 14 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются

медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных хоккеистов технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных хоккеистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для годовой деятельности. К ним относится умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов хоккея обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке хоккеистов занимает интегральная подготовка, в программе она не выделена в самостоятельный раздел, нашла отражение в технико-тактической подготовке «вид спорта». Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по хоккею служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые

«соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности хоккеистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Много зависит от состава коллектива; какие в

нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

### **Развитие процессов восприятия**

Специфика хоккея требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у хоккеистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Игра в хоккей требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У хоккеистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у хоккеистов комплексные специализированные восприятия: «чувство шайбы, клюшки», «чувство площадки», «чувство времени».

### **Развитие внимания**

Надо научить юных хоккеистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими шайбами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У хоккеистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и

самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность хоккеистов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать хоккеист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность и настойчивость* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

*Выдержка и самообладание* выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый хоккеист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни хоккеисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни хоккеисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо



избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку. Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**  
***1-й вид комплексного занятия решающий задачи физической, технической и тактической подготовки:***

*Подготовительная часть*

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

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость .
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**2-й вид комплексного занятия решающий задачи физической и технической подготовки:**

*Подготовительная часть*

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

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра.
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

**3-й вид комплексного занятия решающий задачи технической и тактической подготовки:**

*Подготовительная часть*

1. Различные скоростно-силовые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

## Структура занятия.

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах 1-3 года обучения, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

**Основная часть..** В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе хоккея по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения базового уровня. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими

действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

**В основной части занятия главное внимание уделяется обучению.**

Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Владение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

### **3.2. Содержание работы по предметным областям:**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

### **3.3. Рабочая программа по предметным областям.**

#### **3.3.1. Обязательная предметная область**

##### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость легкой атлетики, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся

умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

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

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

### **2. Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **3. Краткие сведения о строении организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

### **4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

## **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

## **6. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

**7. Охрана труда и техника безопасности.** Инструктаж по технике безопасности во время занятий хоккеем. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий хоккеем. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведениях мышц).

## **8. Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

## **9. Установка перед игроками и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и

перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

#### **10. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

#### **11. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.**

##### **БУ-1год обучения.**

###### *Теоретическая подготовка по темам:*

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение игры в хоккей. Хоккей - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся хоккеем. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники изучаемых приемов игры.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях хоккеем, нормы поведения на улице и в ДЮСШ.
- Основные правила игры.
- Оборудование и инвентарь.

##### **БУ-2 год обучения.**

###### *Теоретическая и психологическая подготовка по темам:*

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Хоккей на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий хоккеем, инвентарю и спортивной одежде.



– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Техника - основа спортивного мастерства хоккеиста. Характеристика изучаемых приемов.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий хоккеем.

### **БУ-3 год обучения.**

#### *Теоретическая подготовка по темам:*

– Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

– Хоккей на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.

– Гигиенические требования к местам занятий хоккеем, инвентарю и спортивной одежде.

– Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

– Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

– Техника-основа спортивного мастерства хоккеиста. Характеристика изучаемых приемов.

– Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

– Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий хоккеем.

### **БУ-4 год обучения.**

#### *Теоретическая подготовка по темам:*

– Развитие детского, юношеского хоккея. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

– Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

– функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

– Понятие о массаже.

- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства хоккеистов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

### **БУ-5 год обучения**

#### *Теоретическая подготовка по темам:*

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях хоккеем. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **БУ-6 год обучения.**

#### *Теоретическая подготовка по темам:*

– Участие Российских хоккеистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития волейбола в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований

### **3.3.2. Обязательная предметная область**

#### **«Общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка хоккеистов подразделяется на **общую и специальную.**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОФП** - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных хоккеистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

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

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

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

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на

одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров.

### **3.3.3. Обязательная предметная область «Вид спорта»**

Задачами работы по предметной области «Вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой хоккея;
- овладение обучающимися основами техники и тактики;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в хоккее;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по хоккею.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

**Для групп 1-3 года обучения**

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления

бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

#### Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

#### **Для групп 4-6 года обучения**

##### Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54

метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

#### Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, поправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

#### Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

#### Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений

и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

### Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2-3	4-5	6
1	Бег скользящими шагами	+	+	+	
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	
5	Бег короткими шагами		+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90 <sup>0</sup> на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180 и 360	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2-3	4-5	6
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+



5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка	+	+	+	
	Клюшки				
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+		
9	Длинная обводка	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+
11	Силовая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем.		+	+	+
31	Остановка и толчок соперника плечом. Остановка и толчок соперника грудью.		+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овлад. шайбой		+	+	+

### Приемы техники игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Год обучения			
		1	2-3	4-5	6
1	Обучение основной стойке вратаря	+			
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+			
3	Приемы техники передвижения на коньках				
4	Передвижение на параллельных коньках	+	+		

	(вправо, влево)				
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	
6	Передвижение вперед выпадами	+	+		
7	Торможение плугом, полуплугом				
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>					
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте				
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+		
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+	
<i>Техника игры вратаря</i>					
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	
17	Ловля шайбы на блин			+	
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+		
<i>Отбивание шайбы</i>					
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+		
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена				
22	Отбивание шайбы коньком	+	+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+		
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+		
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена				
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена				
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате				
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
<i>Прижимание шайбы</i>					
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
<i>Владение клюшкой и</i>					

<i>шайбой</i>					
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена				
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту				
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тактика спортсмена** - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения – как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов

единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На 1-3 годах обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. С 4 года обучения ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

### **1-3 год обучения**

**Тактика нападения** – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок

по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

#### Тактика защиты.

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

### **4-6 год обучения**

#### Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

#### Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при

обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Тактическая подготовка**

№	Приемы тактики хоккея	Год обучения			
		1	2-3	4-5	6
<b>Приемы тактики обороны</b>					
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>					
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+
3	Контактная опека			+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+		
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+
1	Страховка		+	+	+
2	Переключение			+	+
3	Спаренный отбор шайбы			+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				
<i>Приемы командных тактических действий</i>					
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+
8	Активная оборонительная система 2-2-1				+
9	Прессинг			+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при			+	+

	численном меньшинстве				
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>					
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>					
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>					
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+	+
6	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»				
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>					
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных Нападающих		+	+	+
4	Выход из зоны через защитников		+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+
7	Атака с хода			+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+
<i>Тактика игры вратаря</i>					
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+

2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

#### **Соревновательная деятельность.**

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами района.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей**

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год
Контрольные	1	1	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	20	25	30	30

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования

различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

**Основные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта хоккей сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов обучения.

### **3.2.4. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Для каждого вида спорта важно развитие физических качеств и базовых двигательных и спортивных навыков. К первым относятся гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость, вторые включают бег, прыжки, метание, ведение (мяча) ногами и руками, ловля и удары (по мячу), катание (скольжение) и др.

Исследования показывают, что дети с более развитыми физическими качествами, обладающие широким спектром спортивных навыков, чаще добиваются успеха в спорте.

Ранняя специализация может привести к дисбалансу при формировании опорно-двигательного аппарата и потере интереса к игре. Вот почему столь важно в юном возрасте уделять внимание занятиям другими видами спорта вместо полной концентрации усилий, времени и средств на хоккее.

Одними из самых эффективных видов спорта для развития физических качеств и способностей являются футбол, гандбол, баскетбол, большой теннис, акробатика, гимнастика, настольный теннис, легкая атлетика.

Важно, чтобы хоккейный тренер налаживал общение с тренерами по другим видам спорта, у которых занимаются его воспитанники. Это позволит эффективно и комплексно выстраивать программу развития юных спортсменов.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры как на льду, так и на вне ледовых тренировках, которые могут быть направлены на развитие различных физических качеств и способностей. Здесь приведены некоторые из них, но, конечно, список их значительно больше. Их выбор ограничивается лишь фантазией тренера и предпочтениями детей.

#### **Быстрота**

##### **Линейная эстафета**

Три команды строятся колоннами. Перед командами проводится общая стартовая линия и ставятся отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15–20 м ставятся три конуса (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.



По свистку тренера они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, т. е. занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих конусов, оббегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в колоннах.

Затем вторые номера выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т.д. Игра повторяется два-три раза. Команда, закончившая перебежки раньше других и не нарушившая правил, побеждает.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Первые номера начинают бег по свистку тренера.
- Обязательно коснуться ладонью руки очередных игроков своей команды.
- В команде — 5–8 человек.

#### **«Вымпел» и «Метеор»**

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20–30 шагах отмечают два дома. Играющие делятся на две команды с равным количеством игроков: «Вымпел» и «Метеор». Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Напротив каждой группы находится дом противника.

Когда все встанут на свои места, тренер по жребию, например, громко кричит: «Вымпел!» Игроки из команды «Вымпел» поворачиваются и, пробегая между игроками «Метеора», быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их осалить. Осаленные игроки переходят в команду «Метеор». Тренер вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает та команда, где больше осаленных игроков.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Запрещается бежать в свой дом раньше, чем тренер подаст сигнал.
- Нельзя осалить игроков за чертой дома.
- Догонять убегающих можно, только когда они пробегут мимо противников.
- Все играющие встают у средней линии при повторении игры.

#### **К своим капитанам**

Играющие делятся на 3–4 команды, которые становятся в круги. В центре каждого круга находится капитан с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому свистку тренера все игроки, кроме капитанов с флажками, разбегаются по площадке. По второму свистку разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а капитаны с флажками по указанию тренера переходят на другое место. После слов тренера «К своим капитанам!» играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Команда, построившаяся в круг первой, выигрывает.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Все действия игроков происходят по сигналам тренера.
- Игроки должны обязательно закрывать глаза.
- Капитаны меняются.

## **Скоростно-силовые способности**

**Зайцы в огороде** В середине площадки рисуются два концентрических круга. Внутренний круг — диаметром 3–4 м, наружный — 7–9 м. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в малом круге — огороде. По сигналу тренера зайцы, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается осалить зайцев, коснувшись их рукой. Пойманных зайцев отводят в огород. Сторож меняется, когда поймает трех-четыре зайцев, и игра продолжается.

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Зайцы устремляются в огород только по сигналу тренера.
- Сторож может коснуться рукой зайца только в пределах огорода и большого круга

### **Лучшие снайперы**

Эта игра является разновидностью игры «вышибалы». Отличается она расстановкой игроков и количеством играющих (не менее 15 человек, лучше — 30).

Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается снайпер, остальные становятся обычными игроками. Все игроки размещаются таким образом:

Снайпер первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему снайперу, опять же при этом пытаясь выбить игрока второй команды.

К концу игры бо́льшая часть игроков оказывается рядом со своим снайпером за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально «под расстрелом». Преимущество игры в том, что роль снайперов и жертв постоянно переходит от одной команды к другой, и игроки никогда не выбывают из игры.

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему снайперу.
- Если игрок команды поймал мяч с лету, мяч переходит к его команде, игроки начинают перебрасываться со своим снайпером.
- Мяч, пойманный от земли, не считается — игрок выбывает с игрового поля

### **Прыжки по полоскам**

На коридор шириной 2–3 м поперек наносятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой (6–8 полосок). Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Игроки делятся на три команды, которые встают в шеренги.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде одно очко. Так же

прыгают вторые номера и т. д. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Усложненный вариант игры состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 см). Команды располагаются таким образом и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полосу, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Если игрок неточно приземляется на очередной полоске или не может устоять на ней, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко.
- Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

### **Выносливость**

#### **Не давай мяч водящему**

Водящий находится в начале игры на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают друг другу волейбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. Победителем считается тот, кто за 5–8 мин игры меньшее количество раз был водящим.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Если мяч попадает в одного из игроков, он становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне с остальными.
- Игрок, в которого попали мячом, должен поднять руку и громко сказать: «Я водящий!»
- Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от водящего, и продолжать игру.

### **Встречная эстафета**

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По свистку тренера игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам стоящих напротив команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Эстафета начинается по свистку тренера.
- Необходимо обегать противостоящую колонну так, чтобы передача палочки осуществлялась из правой руки передающего в правую руку принимающего.
- Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### **Команда быстроногих**

Играющие делятся на две-три команды и строятся в колонны. Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 20–30 шагах от каждой команды обозначен кружок, в который кладут палочку. По свистку тренера игроки бегут к кружкам, берут палочки и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым — два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Игра начинается по свистку тренера.
- Игрок четко ударяет три раза палочкой о пол.

#### **Сила.**

##### **Тяни в круг**

Рисуются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие распределяются на границе большого круга и берутся за руки. По указанию тренера участники игры идут вправо или влево. По свистку тренера играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы.
- Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.
- Когда игроков остается мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

#### **Сумо**

Играющие делятся на две команды. Между ними чертится круг диаметром 3 м. Капитан одной команды посылает первого игрока в круг. Капитан другой команды, оценив силы противника, посылает своего игрока в круг. По сигналу игроки определенным способом (упором плечами, захватом, борьбой и т. д.) стараются вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто это сделает, получает очко для своей команды. Потом второй капитан первым посылает в круг игрока своей команды, и так, пока все игроки не примут участие в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Количество играющих в одной команде — 5–7 человек.
- Выталкивание соперника из круга начинается по свистку тренера.
- Нельзя применять другие способы при выталкивании из круга, кроме разрешенного.

#### **Ловкость**

##### **Пограничники и парашютисты**

Эта подвижная игра развивает ловкость, реакцию и координацию. Для игры понадобится площадка размером примерно 10 на 20 м. Перед началом игры ее участники делятся на две команды — парашютистов и пограничников. Пограничники берутся за руки, образуя цепь, а парашютисты бегают.

В ходе игры пограничники стараются окружить парашютиста и поймать его, для чего крайние в цепи игроки смыкают руки. Каждый пойманный парашютист приносит пограничникам одно очко.

Парашютист, которого поймали пограничники, продолжает играть. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая за одинаковое время смогла набрать большее количество очков.

#### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Цепь пограничников не должна размыкаться во время игры.
- Парашютистам запрещается пытаться прорвать цепь пограничников.

#### Эстафета с лазанием и перелазанием

Две команды выстраиваются в шеренги напротив гимнастической стенки, в 7–8 м от нее. Перед командами (в 2–3 м) параллельно шеренгам устанавливается гимнастическое бревно высотой 90–100 см. Под бревном в месте перелазания и у гимнастической стенки в месте приземления укладываются маты.

По сигналу тренера первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него. Затем подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2–2 м 30 см, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся становятся последними в своей шеренге и т. д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил (игрок не дотянулся до флажка, преждевременно выбежал вперед).

#### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра начинается по свистку тренера.
- Игрок обязательно касается рукой флажка, прикрепленного к гимнастической стенке.
- Новые игроки вступают в игру только после передачи эстафеты.
- Запрещается спрыгивать с гимнастической стенки.

### 3.2.5. Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления»:

**Задачи:** развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи; выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой.

Индивидуальные, парные и мало групповые упражнения связанные с тактикой игры. Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

### **3.2.6. Вариативная предметная область «Специальные навыки»:**

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества хоккею;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажеров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

- **Формы реализации** – беседа, рассказ, инструктаж.

Хоккей характеризуется высокой двигательной активностью.

Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств, в числе которых и координационные способности.

Для хоккея наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы - возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

1. **«Взрывная» сила** - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в хоккее требуют проявления «взрывной» силы.

2. **Общая быстрота** - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение - торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость

расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц.

3. **Специальная быстрота.** В хоккее быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и другое);
- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- быстрота перемещений - максимально быстрое перемещение по полю с последующим выполнением технико-тактических действий.

4. **Простые реакции** - ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

5. **Быстрота перемещений** - способность хоккеиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к шайбе с последующим выполнением технического приема.

6. **Общая выносливость** - способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

#### Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.

Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время.

- Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

#### Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия.

- Падения и подьёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

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

#### Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат.

- Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки — эмоциональное, увлекательное интегральное средство развития физических качеств и способностей, таких, как быстрота, ловкость, координация, скорость, скоростная выносливость и т.д.; средство развития технических навыков, индивидуальных и групповых тактических действий, а также игрового мышления.

#### **Игра в футбол в формате поперек площадки.**

Без клюшек. Необходим футбольный мяч.

Методические указания: командные взаимодействия, поиск свободного пространства, силовая борьба и подкаты запрещены.

#### **Муравейник**

Все шайбы (еда) расположены в центральном кругу вбрасывания, и ворота — в концах площадки.

Игроки (муравьи) ведут шайбу и стараются завести ее в ворота (муравейник), в это время тренеры (кузнечики) стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, хоккеисты могут пробовать отнять шайбу у тренера или катиться за новой в центр площадки. Муравьи стараются собрать всю еду в муравейник до прихода зимы (свисток). Методические указания: командные взаимодействия, техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты.



## **Игра 2x2**

Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой игроки постоянно должны искать свободное пространство на льду и создавать возможности для передачи, а также научиться владеть шайбой на ограниченном пространстве, находясь под постоянным давлением. Продолжительность смены: 20–30 с.

Ворота установлены на точках вбрасывания. Конусы установлены на условной линии ворот. • При пересечении шайбой линии ворот вбрасывается новая шайба. Тренер вбрасывает шайбу в зону, и по 2 игрока из каждой команды начинают игру. Игроки, владеющие шайбой, постоянно находятся в движении в поиске свободного пространства для совершения бросков. Игрок без шайбы играет в поддержку партнера с шайбой и ищет позицию для приема передачи. В игре происходит множество смен направлений движения и потерь, а также возможностей забросить шайбу. Методические указания: акцент на завершение атаки, индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

**Игра 1x1, 2x2 на ограниченном пространстве** Задача: моделировать игровую ситуацию, в которой хоккеисты играют на сильно ограниченном пространстве и стараются создавать опасные моменты с выходом из угла площадки. Игра стимулирует игроков к совершению быстрых бросков по воротам. Продолжительность смены: 15–20 с. • Ворота располагаются в углу площадки, образуя прямой угол. Одни ворота на границе круга вбрасывания, другие ворота перпендикулярны линии ворот. • Формат игры — 1x1, 2x2. • Конусами образуют границу, за которую шайба не может выходить. • Игроки должны постоянно перемещаться и находить пространства для передач и угрозы воротам. • Если шайба покидает пределы указанной зоны игры, тренер вбрасывает новую шайбу. Методические указания: акцент на индивидуальные технико-тактические действия в ситуации 1x2, акцент на атаку ворот, обучение страховке игрока, владеющего шайбой.

### **3.2.7. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:**

*Задачи:*

Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях хоккеем.

Умение использовать спортивное и специальное оборудования при занятиях хоккеем.

Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

*Средства подготовки:* задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

*Темы раздела,* например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и

оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Хоккей является одним из самых распространенных и популярных командных видов спорта, в котором имеется огромная конкуренция. В связи с этим помимо стандартных принадлежностей необходимых для обеспечения игры также используется дополнительный хоккейный инвентарь, позволяющий повысить эффективность тренировки и лучше подготовить спортсменов к состязаниям.

### **Клюшка для хоккея с шайбой**

состоит из прямолинейной ручки и крюка (рис.). Ручку изготавливают из древесных пластин (бука, ясеня, березы) или фанерной плиты. Крюк клюшки склеивают из нескольких пластин древесины бука. Ручку и крюк соединяют под углом 132-140°. И крюк, и нижнюю часть ручки упрочняют сверху стеклотканью или стеклосеткой на эпоксидном клее.

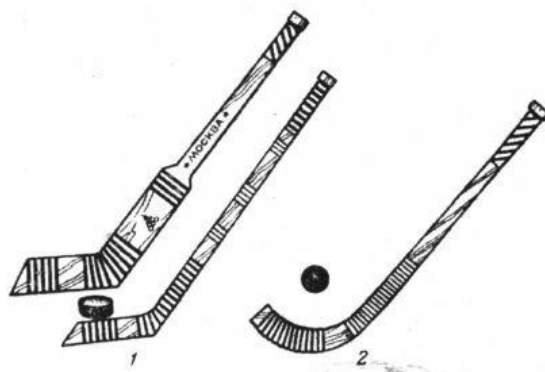


Рис. Клюшки: 1 — для хоккея с шайбой; 2 — для хоккея с мячом; вверху — вратарская для хоккея с шайбой

В зависимости от размеров, массы и угла наклона крюка клюшки делят на взрослые, юношеские и детские.

В зависимости от направления изгиба крюка различают клюшки для взрослых (правые и левые) и для детей (правые, левые и прямые). Клюшки для вратарей отличаются большей длиной и шириной крюка. Масса вратарских клюшек достигает 1150 г. Вратарские клюшки выпускают двух типоразмеров: для взрослых и юношей..

**Шайбу для хоккея** изготавливают из вулканизированной резины; толщина шайбы 25,4 мм (1 дюйм), диаметр — 76,2 мм (3 дюйма), масса — не более 170 г. Для детей выпускают шайбы меньших размеров — диаметр 60 мм, масса — не более 110 г. Цвет шайб должен быть черным.

**Параметры ледовой арены** играют важную роль при выборе тактики игры. Тот факт, насколько удобно маневрировать хоккеистам на льду также имеет значение в игре. Поэтому согласно нормам Международной федерации хоккея на льду размер стандартной хоккейной площадки максимально становится 61 x 37 м, а минимально — 56 x 26 м.

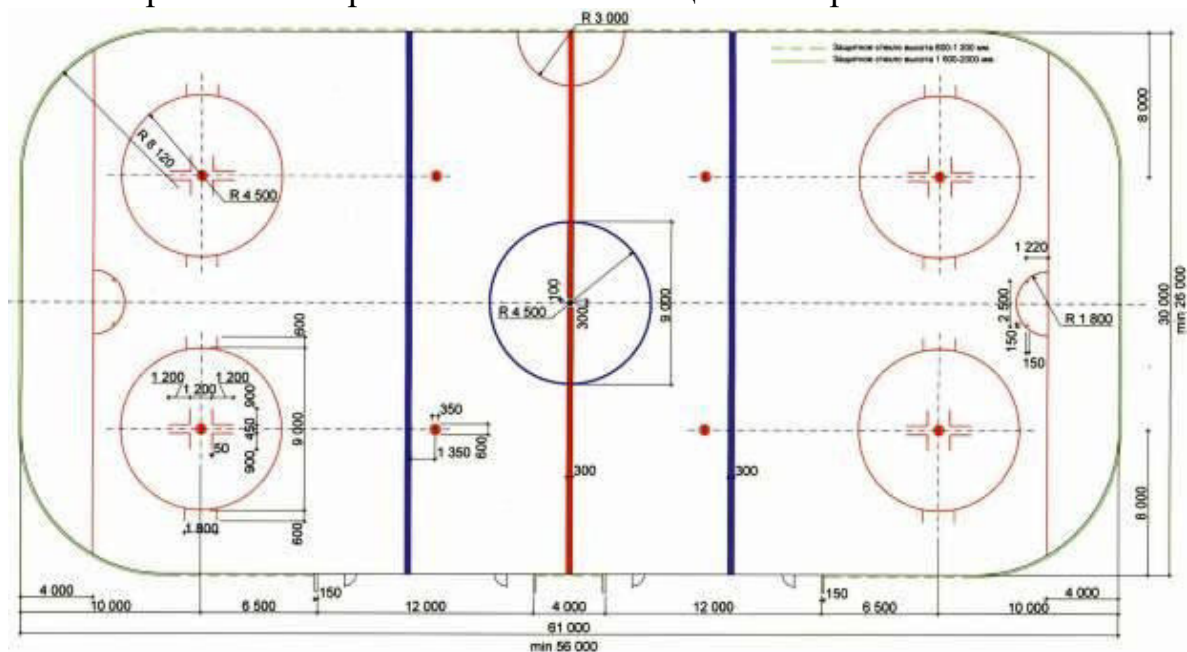
Когда соревнования проводятся между игроками разных зарубежных команд, которые являются представителями единой сборной страны, то проблем не возникает. Хоккеисты играют в типичной обстановке и показывают хороший результат. Другое дело, когда матч проводится

намеждународном уровне, и соперники встречаются в другом государстве на ином континенте. В такой ситуации адаптация к новым условиям может быть затрудненная.

### РАЗМЕР ХОККЕЙНОЙ ПЛОЩАДКИ В РОССИИ

Размер хоккейной площадки в России и в Европе имеет одинаковый формат, в Соединенных штатах Америки и Канаде – иной. Европейский размер хоккейной площадки характеризуется общим метражом 1800 м<sup>2</sup>, из них: 60 м – длина и 30 м – ширина. Общая величина канадского и американского поля – 1579,5 м<sup>2</sup>. В длину оно имеет 60,9 м, а по ширине достигает 25,9 метров. Таким образом, размеры хоккейной площадки НХЛ на 4 метра по ширине уже.

Различия в параметрах коробок оказали влияние на образование уникальной манеры в хоккее. Канадская игра отличается большим количеством бросков по воротам и большим защитным противостоянием.



**Хоккейные ворота** - ворота, используемые при игре в хоккей; состоят из двух вертикальных стоек (штанг), находящихся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками — 1,83 м (6 футов), а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда — 1,22 м (4 фута). Диаметр перекладины и обеих стоек не более 5 см (2 дюйма).

К воротам прикрепляется сетка, которая должна быть надежно закреплена и расположена так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладина ворот должны быть изготовлены из металла или других утверждённых материалов и должны быть красного цвета.



Ворота должны быть передвижными для предотвращения травмирования игроков; также упрощается подготовка льда перед матчами и периодами.

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта хоккей, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, отслеживают динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Посредством наблюдения тренер-преподаватель оценивает особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Оценка проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

### **3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы**

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряжения и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к

вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей,

ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **Техника безопасности для учащихся по физической культуре и спорту**

### **1. Общие требования безопасности.**

#### **Учащийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### **Учащимся нельзя:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

### **Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

### **Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

## **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

### **Учащийся должен:**

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **Техника безопасности для учащихся при проведении занятий по хоккею с шайбой**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов,
- обморожение или переохлаждение,
- потертости от коньков,
- травмы при падении на льду,
- травмы при выполнении упражнений без разминки,
- травмы при попадании шайбы,
- ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера-преподавателя.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

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

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину,

3.2. Строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

3.3. Без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.8. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.9. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Снять хоккейную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.



В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастнополовых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными хоккеистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Профориентационная работа.*

Основные направления: формирование общих представлений о современных профессиях; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержанием профессий.

Также необходимо отразить информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист,

судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

*План воспитательной работы в приложении №2.*

## **5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

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

Различают следующие виды контроля:

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения тренером-преподавателем:

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля являются: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

**Промежуточная аттестация** обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

**Промежуточная аттестация** – проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май), каждого года обучения.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

*Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

## 5.1. Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Контрольные нормативы	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
<b>ОФП</b>						
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12	-	-	-
Прыжок в длину толчком двух ног	162	183	191	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во)	39	41	43	-	-	-
Бег 20 м спиной вперёд (с)	7,17	6,93	6,81	-	-	-
Челночный бег 36 м (4x9)м	11,03	10,86	10,73	-	-	-
Бег 30 м старт с места (с)	-	-	-	5,2	5,0	4,8
Подтягивание на перекладине (кол-во)	-	-	-	8	10	12
Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (раз)	-	-	-	11	14	17
Бег 400 м (с)	-	-	-	72	68,75	65,50
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	+
Пятикратный прыжок в длину (м,см)	-	-	-	8,00	9,30	10,60
<b>СФП</b>						
Слаломный бег на коньках без шайбы	12,35	12,25	12,20	-	-	-
Бег на коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18	-	-	-
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94	-	-	-
Челночный бег на коньках (6x9)м	16,39	16,35	16,30	16,25	-	-
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7	-	-	-
Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,6	5,2	4,8
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	27	26	24
Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	7,8	7,6	7,4
Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	-	5	6	

## 5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Промежуточная аттестация в конце учебного года принимаются тренером-преподавателем. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

На последующие года обучения переводятся обучающиеся при условии, освоения Программы в необходимой степени:

- у обучающегося по результатам контрольно-переводных испытаний в обязательных предметных областях «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта» уровень подготовленности средний либо высокий (средний бал не меньше 1.7);
- получен зачет по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- принял участие в необходимом количестве игр в избранном виде спорта.

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность (не удовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин), переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые руководством ДЮСШ.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность по усмотрению их родителей (законных представителей) и решению тренерского совета оставляются на повторное обучение.

### **5.3. Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».**

Обучающемуся, необходимо набрать в среднем минимум 1,7 балла по контрольно-переводным нормативам, которые определены для каждого года обучения.

Шкала для оценки контрольно-переводных нормативов по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива;

2 балла – результат соответствует установленному нормативу,

3 балла – результат выше установленного норматива.

### **5.4. Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Для определения уровня знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» используем тесты с выбором одного или нескольких вариантов ответа, а также задания открытого типа и задания на определения последовательности.

Год обучения	Всего вопросов	количество правильных ответов	Оценка
1-3	20	≤10	Незачет
		≥11	Зачет
4-6	20	≤12	Незачет
		≥13	Зачет

Образец теста приведен в приложении №5

## **6. Условия реализации образовательной программы**

*Кадровое обеспечение.* Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- хоккейной площадки;
- спортивного зала;

- тренажерного зала;
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по хоккею;
- специальной одежды и специальной обуви

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3

### Перечень информационного обеспечения

1. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.: ил.
2. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
3. Мишенькина В.Ф. Подвижные игры: учебное пособие – Омск, 2004
4. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы, 2018г [https://en.fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018\\_Filosofiya\\_i\\_bazovye\\_printsiipy.pdf](https://en.fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018_Filosofiya_i_bazovye_printsiipy.pdf)
5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
7. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
8. Практическое руководство для тренеров возрастных групп 8 лет и младше., 2018год. [https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018\\_Prakticheskoe\\_rukovodstvo\\_dlya\\_trenerov\\_Vozrastnaya\\_gruppa\\_8 лет\\_i\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018_Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov_Vozrastnaya_gruppa_8 лет_i_mladshe.pdf)
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
10. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
12. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
14. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. ФГБУ "Федеральный центр спортивной подготовки" <http://sport-rezerv.ru/>

2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
3. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
4. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
5. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
6. <http://www.bandy96.ru> Федерация хоккея с мячом Свердловской области
7. <http://flk.ru> Всероссийская федерация хоккея
8. Информационный портал Свердловской области <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2019-2020 УЧ.ГОД

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	НАИМЕНОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ										
	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	Июль/август
Нравственно-правовое воспитание		Единый день профилактики (профилактика безнадзорности и правонарушений)	Единый урок по безопасности в сети интернет День борьбы против курения (21 ноября)	Единый урок по правам человека.	Беседа «Анти буллинг»	Беседа: «Допинг? Последствия!»		Акция «Спорт против наркотиков»			
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировок Ремонт спортивного инвентаря										
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж «Безопасность на дороге»		Инструктаж «Осторожно, тонкий лед»					Инструктаж «Осторожно, паводок!»			
Профориентация			Встреча с бывшими выпускниками. Кучков Павел. Беседа о Вузе и поступительных испытаниях		Информация о ССУЗах, ВУЗах спортивной направленности		Встреча с бывшими выпускниками и. Школа олимпийского резерва.				
Общественно-патриотическое	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи на соревнованиях по избранному виду спорта и другим видам спорта.										
Работа с родителями	Помощь в проведении дня «Посвящение в спортсмены»	Соревнования по мини-футболу ко Дню народного единства	Новогодний турнир по хоккею внутри групп		Участие в мероприятиях к Дню Защитника Отечества		Участие в мероприятиях посвященных Дню Победы. 9 мая»	Настольный теннис памяти И.В. Ефремова			Турнир по мини-футболу памяти Ивана Першина
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости); привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях; приглашение на открытые занятия.										



Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник
2 год обучения (базовый уровень)	Понедельник 2 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	16.30-17.50	Корт школы №2	Ключников Никита Сергеевич
	Среда 2 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	16.30-17.50	Корт школы №2	
	Пятница 2 часа	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	16.30-17.50	Корт школы №2	
4 год обучения (базовый уровень)	Понедельник 2 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	18.00-19.20	Корт школы №2	Ключников Никита Сергеевич
	Среда 2 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	18.00-19.20	Корт школы №2	
	Пятница 3 часа	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	18.00-20.00	Корт школы №2	

### Приложение 3.

#### План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Хоккей группа: БУ-2 Тренер-преподаватель: Ключников Никита Сергеевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировки														
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
<b>Обязательные предметные области</b>																
1. Теория физической культуры и спорта	25	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
2. Общая физическая подготовка, час:	76	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2
3. Вид спорта:	76	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2
<b>Вариативные предметные области</b>																
4. Различные виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	4	3	
5. Развитие творческого мышления	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
6. Специальные навыки	26	2	3	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	
7. Спортивное и специальное оборудование	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
<b>Количество часов в неделю</b>	6															
<b>Всего часов на месяц</b>	252	26	26	24	26	20	22	24	24	26	20	20	26	24	14	

Отделение: Футбол группа: БУ-4 Тренер-преподаватель: Климентьев Артем Сергеевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировки														
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
<b>Обязательные предметные области</b>																
1. Теория физической культуры и спорта	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
2. Общая физическая подготовка, час:	100	10	10	10	10	12	12	10	10	10	9	9	10	5	2	
3. Вид спорта:	100	10	12	12	10	7	10	10	10	13	10	10	4	2	2	
<b>Вариативные предметные области</b>																
4. Различные виды спорта и подвижные игры	17	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	
5. Развитие творческого мышления	23	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	8	1		
6. Специальные навыки	45	6	6	3	9	1	1	1	3	4	1	1	10	1		
7. Спортивное и специальное оборудование	17	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4		
<b>Количество часов в неделю</b>	8															
<b>Всего часов на месяц</b>	336	35	35	31	35	26	29	32	35	26	26	33	33	19		

Календарно-тематическое планирование БУ-2

Методическая тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты (что должны знать, уметь после проведенного занятия)
<p><b>ВИДНЫЕ</b></p> <p>1</p> <p><i>Вводный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.</i></p>	<p>Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.</p>	2	02.09.19	<p>Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.</p> <p>Улучшить игру в нападении.</p>
<p>2</p> <p>Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра «Собачки»</p>	<p>Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.</p> <p>Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.</p> <p>Бег по выражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по выражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.</p>	2	04.09.19	<p>Развить взрывную силу.</p> <p>Улучшить технику игры.</p>
<p>3</p> <p>Укрепление мышрук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка корта к тренировкам.</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p>	2	06.09.19	<p>Укрепить руки и плечевой пояс.</p>

4	<i>Развитие хоккея в России и за рубежом.</i> Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.			Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.	2	09.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.
5	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра в футбол в формате поперек площадки.			Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.	2	11.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.
6	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка кляшек.			Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	13.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.
7	<i>Краткие сведения о строении организма человека.</i> Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.			Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.	2	16.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.

8	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра «Муравейник»	Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.	2	18.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.
9	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка формы.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	20.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.
10	Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменной мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.	2	23.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.
11	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра 2x2	Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.	2	25.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.

		Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.				
12	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Хоккейный Корт и его разметка.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	27.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.	
13	<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.</i> Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.	2	30.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.	
Октябрь						
1	<i>ОФП. Входной контроль (Нормативы по ОФП) Техника владения клюшкой шайбы с удобной стороны. Развитие творческого мышления</i>	Сдача нормативов. упражнения для развития техники владения клюшкой шайбы с удобной стороны. Бег с препятствием • Игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки. • Клюшки игроков раскладывают на земле, и таким образом образуется дорожка препятствий.	2	02.10.19	Определить физическое состояние спортсменов. Улучшить технику владения клюшкой с удобной стороны.	
2	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Корт: разметка, размеры, зоны.</i>	махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многооскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.	2	04.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.	
3	<i>Морально-волевая подготовка. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение	2	07.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.	

		<p>таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.</p>			
4	<p><i>Развитие быстроты. Техника нападения. Игра 1x1, 2x2 на ограниченном пространстве</i></p>	<p>Упражнения для развития быстроты.  Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений.  Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.</p> <p>Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).  Техника нападения.</p> <p>Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.</p>	2	09.10.19	<p>Развить быстроту. Улучшить технику нападения.</p>

5	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Корт: разметка, размеры, зоны.</i>	<p>махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>	2	11.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
6	<i>Основы методики обучения и тренировки. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>	<p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>	2	14.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.
7	<i>Развитие быстроты. Техника нападения. «Собачки» игра.</i>	<p>Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время.</p> <p>Бег на на время отрезков 18, 36, 54 метров. Техника нападения.</p> <p>Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в</p>	2	16.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.



			движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.			
8	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Зачет по спец. оборудованию: корт.</i>		Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение;	2	18.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
9	<i>Правила игры, организация и проведение соревнований. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>		Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Тактика защиты.  Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.	2	21.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.
10	<i>Развитие быстроты. Техника нападения. Игра «Мурвейник»</i>		Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.  Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Обучение приему шайбы крючком клюшки с	2	23.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.

		уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусанием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.			
11	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Проверка формы. подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i>	Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение;	2	25.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
12	<i>Установка перед игроками и разбор проведенных игр. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым ампула в команде.	2	28.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.
13	<i>Развитие быстроты. Техника нападения. Игра в футбол в формате поперек площадки.</i>	Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы точно в борт на	2	30.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.

			<p>время.</p> <p>Бег на время отрезков 18, 36, 54 метров. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусанием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.</p>			
<b>Ноябрь</b>						
1	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <p><i>Футбол.</i></p> <p><i>Средства защиты: форма хоккеистов.</i></p>		<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>2</p> <p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.</p>	01.11.19		Развить быстроту.
2	<p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p><i>Техника нападения.</i></p> <p><i>Игра в футбол в формате попереk площадки.</i></p>		<p>Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения</p>	06.11.19		Развить выносливость. Улучшить технику нападения.
3	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <p><i>Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i></p>		<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>2</p> <p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100</p>	08.11.19		Развить быстроту.

4	<p><i>Установка перед игроками и разбор проведенных игр. Развитие координации. Тактика нападения.</i></p>	<p>метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.</p> <p>Упражнения для развития координационных движений.</p> <p>Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения.</p> <p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p> <p>Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.</p>	2		<p>11.11.19</p>	<p>Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападении.</p>
---	---	---	---	--	-----------------	---

5	<p><i>Развитие выносливости. Техника нападения. Игра в футбол в форме попереk площадки.</i></p>	<p>Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крючком кюшки с уступающим и без уступающего движения</p>	2	13.11.19	<p>Развить выносливость. Улучшить технику нападения.</p>
6	<p><i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i></p>	<p>Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.</p>	2	15.11.19	<p>Развить быстроту.</p>
7	<p><i>Физическая культура и спорт в России. Развитие координации. Тактика нападения.</i></p>	<p>Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висте. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p>	2	18.11.19	<p>Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападения.</p>

		Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.			
8	<i>Развитие выносливости. Игра в футбол в формате попереk площадки.</i>	Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения	2	20.11.19	Развить выносливость. Улучшить технику нападения.
9	<i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i>	Упражнения для развития быстроты.  Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.	2	22.11.19	Развить быстроту.
10	<i>Развитие хоккея в России и за рубежом. Развитие координации. Тактика нападения.</i>	Упражнения для развития координационных движений.  Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без	2	25.11.19	Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападения.

11	<p><i>Развитие выносливости. Техника нападения.</i>  <i>Игра в футбол в формате поперек площадки.</i></p>	<p>опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения.</p> <p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p> <p>Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.</p>	2	27.11.19	<p>Развить выносливость.  Улучшить технику нападения.</p>
----	---	--	---	----------	---

12	<i>Развитие быстроты Футбол. Зачет по средствам защиты: форма хоккеистов</i>	Упражнения для развития быстроты.  Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.	2	29.11.19	Развить быстроту.
<b>Декабрь</b>					
1	<i>Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Развитие силы. Тактика защиты.</i>	Упражнения для развития силы.  Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переклочиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	2	02.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.
2	<i>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</i>	Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.	2	04.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.
3	<i>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки,</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	06.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.



	<i>инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i>					
4	<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж. Развитие силы. Тактика защиты.</i>	Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переклочиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	2	09.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.	
5	<i>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</i>	Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.	2	11.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.	
6	<i>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	13.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.	

7	Физиологические основы спортивной тренировки. Развитие силы. Тактика защиты.	Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	2	16.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.
8	Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.	Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.	2	18.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.
9	Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	20.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.
10	Морально-волевая подготовка. Развитие силы. Тактика защиты.	Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору.	2	23.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.

		Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.			
11	<i>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</i>	Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения мышц, несущих суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.	2	25.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.
12	<i>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . Зачетно спец.оборудованию: подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	27.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.
13	<i>Правила игры, организация и проведение соревнований. Развитие силы. Тактика защиты.</i>	Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховывать партнера, переключиться.	2	30.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.

		Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.				

#### Календарно-тематическое планирование на первое полугодие для БУ-4

Методическая тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты (что должны знать, уметь после проведенного занятия)
1 Вводный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.	3	02.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.
2 Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра «Собачки»	Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег по виражу влево, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.	3	04.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.

3	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка корта к тренировкам.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	06.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.
4	<i>Развитие хоккея в России и за рубежом.</i> Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.	3	09.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.
5	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра в футбол в формате поперек площадки.	Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.	3	11.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.
6	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка клюшек.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	13.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.

		движения.				
7	<i>Краткие сведения о строении организма человека. Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.	3	16.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.	
8	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра «Муравейник»	Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.	3	18.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.	
9	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Подготовка формы.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.	2	20.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.	
10	<i>Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.	3	23.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.	

11	Развитие взрывной силы. Техника игры. Игра 2x2	<p>Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.</p> <p>Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.</p> <p>Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.</p> <p>Опускание и падение на одно, два колена; различные кувьрки с последующим быстрым вставанием.</p>	3	25.09.19	Развить взрывную силу. Улучшить технику игры.
12	Развитие рук и плечевого пояса. Футбол. Хоккейный Корт и его разметка.	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p>	2	27.09.19	Укрепить руки и плечевой пояс.
13	<i>Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.</i> Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Тактика нападения.	<p>Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.</p> <p>Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.</p>	3	30.09.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах. Улучшить игру в нападении.
<b>Октябрь</b>					

1	<i>ОФП. Входной контроль (Нормативы по ОФП) Техника владения клюшкой шайбы с удобной стороны. Развитие творческого мышления</i>	Сдача нормативов. упражнения для развития техники владения клюшкой шайбы с удобной стороны. Бег с препятствием • Игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки. • Клюшки игроков раскладывают на земле, и таким образом образуют дорожка препятствий.	3	02.10.19	Определить физическое состояние спортсменов. Улучшить технику владения клюшкой с удобной стороны.
2	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Корт: разметка, размеры, зоны.</i>	махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.	2	04.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
3	<i>Морально-волевая подготовка. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Тактика защиты.	3	07.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.
4	<i>Развитие быстроты. Техника нападения. Игра 1х1, 2х2 на ограниченном пространстве</i>	Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением	3	09.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.



		<p>скорости и направления движения по зрительному сигналу.</p> <p>Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Техника нападения.</p> <p>Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.</p>			
5	<p><i>Развитие силы ног. Баскетбол. Корт: разметка, размеры, зоны.</i></p>	<p>махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.</p>	2	11.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
6	<p><i>Основы методики обучения и тренировки. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i></p>	<p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переклочиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и</p>	3	14.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.

		трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.			
7	<i>Развитие быстроты. Техника нападения. «Собачки» игра.</i>	<p>Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время.</p> <p>Бег на на время отрезков 18, 36, 54 метров. Техника нападения.</p> <p>Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом.</p>	3	16.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.
8	<i>Развитие силы ног. Баскетбол. Зачет по спец.оборудованию: корт.</i>	<p>Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение;</p>	2	18.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
9	<i>Правила игры, организация и проведение соревнований. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.</i>	<p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и</p>	3	21.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.

		<p>согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.</p>		
10	<p><i>Развитие быстроты. Техника нападения. Игра «Мурвейник»</i></p>	<p>Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.</p> <p>Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.</p>	3	<p>23.10.19</p> <p>Развить быстроту. Улучшить технику нападения.</p>

11	Развитие силы ног. Баскетбол. Проверка формы. подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек	Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение;	2	25.10.19	Улучшить физическую подготовку детей.
12	Установка перед игроками и разбор проведенных игр. Укрепление мышц шеи и туловища. Тактика защиты.	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	3	28.10.19	Укрепить мышцы шеи и туловища. Улучшить игру в защите.
13	Развитие быстроты. Техника нападения. Игра в футбол в формате попереk площадки.	Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на время отрезков 18, 36, 54 метров. Обучение приему шайбы крючком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением	3	30.10.19	Развить быстроту. Улучшить технику нападения.

					скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.			
<b>Ноябрь</b>								
1	<i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i>		2	Упражнения для развития быстроты.  Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.	01.11.19			Развить быстроту.
2	<i>Развитие выносливости. Техника нападения. Игра в футбол в формате поперек площадки.</i>		3	Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения	06.11.19			Развить выносливость. Улучшить технику нападения.
3	<i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i>		2	Упражнения для развития быстроты.  Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.	08.11.19			Развить быстроту.
4	<i>Установка перед игроками и разбор проведенных игр. Развитие координации. Тактика нападения.</i>		3	Упражнения для развития координационных движений.  Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без	11.11.19			Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападения.

		<p>опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения.</p> <p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p> <p>Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.</p>		
5	<p><i>Развитие выносливости. Техника нападения. Игра в футбол в формате поперек площадки.</i></p>	<p>Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения</p>	3	<p>13.11.19</p> <p>Развить выносливость. Улучшить технику нападения.</p>

6	<p><i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i></p>	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.</p>	2	15.11.19	Развить быстроту.
7	<p><i>Физическая культура и спорт в России. Развитие координации. Тактика нападения.</i></p>	<p>Упражнения для развития координационных движений.</p> <p>Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения.</p> <p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p> <p>Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование</p>	3	18.11.19	Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападении.

		способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.				
8	<i>Развитие выносливости. Игра в футбол в формате попереk площадки.</i>	Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения	3	20.11.19	Развить выносливость. Улучшить технику нападения.	
9	<i>Развитие быстроты Футбол. Средства защиты: форма хоккеистов.</i>	Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.	2	22.11.19	Развить быстроту.	
10	<i>Развитие хоккея в России и за рубежом. Развитие координации. Тактика нападения.</i>	Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Тактика нападения.	3	25.11.19	Развить координацию хоккеистов. Улучшить игру в нападения.	



		<p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.</p> <p>Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.</p>			
11	<p><i>Развитие выносливости. Техника нападения.</i></p> <p><i>Игра в футбол в формате поперек площадки.</i></p>	<p>Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком кюшки с уступающим и без уступающего движения</p>	3	27.11.19	<p>Развить выносливость. Улучшить технику нападения.</p>
12	<p><i>Развитие быстроты</i></p> <p><i>Футбол. Зачет по средствам защиты: форма хоккеистов</i></p>	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.</p>	2	29.11.19	<p>Развить быстроту.</p>
<b>Декабрь</b>					

1	<p>Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Развитие силы. Тактика защиты.</p>	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору.</p> <p>Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.</p> <p>Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>	3	02.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.
2	<p>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</p>	<p>Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.</p>	3	04.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.
3	<p>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.</p>	2	06.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.
4	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж. Развитие силы. Тактика защиты.</p>	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору.</p>	3	09.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.

		<p>Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>			
5	<p><i>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</i></p>	<p>Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.</p>	3	11.12.19	<p>Развить гибкость. Улучшить технику обороны.</p>
6	<p><i>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i></p>	<p>Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.</p>	2	13.12.19	<p>Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.</p>
7	<p><i>Физиологические основы спортивной тренировки. Развитие силы. Тактика защиты.</i></p>	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух</p>	3	16.12.19	<p>Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.</p>

		игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемому игровым амплуа в команде.			
8	<i>Развитие гибкости. Игра Сбей конус. Техника обороны.</i>	Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.	3	18.12.19	Развить гибкость. Улучшить технику обороны.
9	<i>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Хоккей с мячом . подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</i>	Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.	2	20.12.19	Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.
10	<i>Морально-волевая подготовка. Развитие силы. Тактика защиты.</i>	Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемому игровым амплуа в команде.	3	23.12.19	Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.

11	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Игра Сбей конус. Техника обороны.</p>	<p>Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.</p>	3	25.12.19	<p>Развить гибкость.</p> <p>Улучшить технику обороны.</p>
12	<p>Укрепление мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.</p> <p>Хоккей с мячом. Зачетно спец.оборудованию: подбор клюшки, инструменты для ремонта, разновидности клюшек</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.</p>	2	27.12.19	<p>Укрепить мышцы костно-связочного аппарата и улучшить подвижность в суставах.</p>
13	<p>Правила игры, организация и проведение соревнований. Развитие силы. Тактика защиты.</p>	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Групповые взаимодействия: умение подстраховывать партнера, переклочиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p>	3	30.12.19	<p>Улучшить физическую подготовку детей. Улучшить игру в защите.</p>

**ТЕСТ на тему «Хоккей»  
для групп 1-3 года обучения.**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**1. . Переходящий приз для лучшей хоккейной команды России называется:**

- а) кубок Гагарина      б) кубок Третьяка      в) кубок Фетисова      г) кубок Харламова

**2. Признаки утомления у спортсменов:**

- а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение  
б) кашель, слезоточивость, головокружение

**3. Что такое допинг контроль?**

- а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности  
б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

**4. Сколько периодов длится хоккейный матч?**

- а)2                              б)3                              в)4                              г)10

**5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) улучшению спортивного результата;      б) травмам.      в) экономии сил

**6. Из чего изготавливается хоккейная шайба?**

- а)каучук                      б)резина                      в)пресованная кожа      г)свинец в оплетке из резины

**7. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

- а) приложить холод, сделать тугую повязку  
б) приложить тепло, растереть

**8. Третьяк - .....**

- а) защитник      б) нападающий      в) вратарь      г) центральный игрок

**9. Сколько минут длится один период?**

- а) 10      б) 15      в) 20

**10. Фетисов-....**

- а) защитник      б) нападающий      в) вратарь      г) центральный игрок

**11. На сколько зон делится хоккейная площадка?**

- а) 5      б) 3      в) 2

**12. Какой из предметов не входит в экипировку хоккеиста?**

- а) щитки                      б) визор                      в) варежки                      г) гамаши

**13. Сколько минут длится овертайм, если не было забитых шайб?**

- а) 5 минут                      б) 10 минут                      в) 1 минута                      г) 20 минут

**14. Сколько полевых игроков от каждой команды находится на площадке во время игры?**

- а) 4 игрока                      б) 5 игроков                      в) 10 игроков                      г) 11 игроков

**15. Сколько минут длится стандартное удаление (малый штраф):**

- а). 2 минуты  
б). 1 минута.  
в). 4 минуты

**16. Сколько точек вбрасывания на хоккейной площадке?**

- а) 5              б) 7              в) 9              г) 15

**17. Что означает "щелчок" в хоккее?**

- а) быстрый бросок  
б) короткий удар клюшки в лед перед шайбой  
с) поднятие шайбы надо льдом на небольшом отрезке пути  
d) вбрасывание шайбы на лед

**18. Как часто проводятся чемпионаты мира по хоккею с шайбой?**

Ответ \_\_\_\_\_

**19. Если шайба полностью пересекает синюю линию, и при этом оба конька игрока атакующей команды полностью находятся за синей линией в его зоне нападения, то возникает... Ответ \_\_\_\_\_**

**20. Знаменитые хоккеисты России**

Ответ \_\_\_\_\_





