

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа-2»

РАССМОТРЕНА
на методическом совете
протокол от 29.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДЮСШ-2»
Саввин А.Л.
Приказ № 89 от 29.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ХОККЕЙ»

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель: Толочнов С.В. – тренер-преподаватель
по хоккею

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи Программы	3
3. Комплекс организационно-педагогических условий	4
4. Содержание Программы	6
5. Методическая часть Программы	20
6. Перечень информационного обеспечения Программы	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, играется на специальной хоккейной площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Шайба летит над площадкой, мчатся хоккеисты, атака сменяет атаку, через каждые 40-50 секунд производится замена. Огромны скорости мастеров хоккея, и все-таки самое непостижимое в этой игре – быстрота тактического мышления хоккеистов, умение мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение.

Программа рассчитана на детей 5 - 18 лет, общее количество часов: 184 - 276 часов на 46 недель.

Разработанная Программа, предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

В Программе систематизирован материал по всем разделам программы, более подробно подобран и расписан программный материал, тем самым облегчая подбор нужного практического материала.

Программный материал изложен так, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предлагает средства конкретные, реальные, обоснованные и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в Учреждении в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы:

расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы: Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Хоккей» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам хоккея;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Хоккей»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Планируемые результаты.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (предварительный этап). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование

жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

К занятиям на этом этапе допускаются дети и подростки 5- 18 летнего возраста, имеющие разрешение врача-педиатра и заявление от одного из родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники хоккея. Этот этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственную ему задачи.

Численный состав обучающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число в группе обучающихся	Максимальное число в группе обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап					
Весь период	5 лет	14	30	4 - 6	Контрольные испытания по физической подготовке

Система спортивной подготовки.

Программой предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных

умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

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

Образовательный и учебно-воспитательный процесс рекомендуется организовывать в соответствии с разработанной системой спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов этой возрастной группы.

Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации данного этапа подготовки в соответствии с таблицей:

Этап подготовки.	Основная задача этапа.	Период подготовки.
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.	Весь период

Для анализа своей деятельности рекомендуется использовать следующие критерии **на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильное развитие ОФП обучающихся наряду с основами технических приёмов в хоккее;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

В соответствии с основной направленностью СО и стоящих перед ним задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела/темы	количество часов в год 184 - 276		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	История развития волейбола.	2	2	-
3	Гигиена волейболиста.	2	2	-
4	Техническая подготовка.	22 - 40	4 - 10	18 - 30
5	Тактическая подготовка	6 - 17	4 - 6	2 - 11
6	Общая физическая подготовка	88 - 120	6 - 20	82 - 100
7	Специальная физическая подготовка	44 - 69	4 - 9	40 - 60
8	Контрольные испытания	4 - 6	-	4 - 6
9	Участие в соревнованиях	10 - 14	-	10 - 14
10	Судейская практика	4	3	1
11	Техника безопасности	В процессе занятий		

Учебный план 2 года обучения.

№	Название раздела/темы	количество часов в год 184 - 276		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-

2	История развития волейбола.	2	2	-
3	Гигиена волейболиста.	2	2	-
4	Техническая подготовка.	22 - 40	4 - 10	18 - 30
5	Тактическая подготовка	6 - 17	4 - 6	2 - 11
6	Общая физическая подготовка	88 - 120	6 - 20	82 - 100
7	Специальная физическая подготовка	44 - 69	4 - 9	40 - 60
8	Контрольные испытания	4 - 6	-	4 - 6
9	Участие в соревнованиях	10 - 14	-	10 - 14
10	Судейская практика	4	3	1
11	Техника безопасности	В процессе занятий		

Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела/темы	количество часов в год 184 - 276		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	90 - 123	6- 20	82 - 100
3	Специальная физическая подготовка	45 - 70	5 - 10	40 - 60
4	Технико-тактическая подготовка	29 - 58	9 - 16	20 - 42
5	Контрольные испытания	4 - 6	-	4 - 6
6	Соревнования.	11 - 14	-	11 - 14
7	Судейская практика	5	3	2

8	Техника безопасности	В процессе занятий
---	----------------------	--------------------

Учебный план 4 года обучения.

№	Название раздела/темы	количество часов в год 184 - 276		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	90 - 123	6- 20	82 - 100
3	Специальная физическая подготовка	45 - 70	5 - 10	40 - 60
4	Технико-тактическая подготовка	29 - 58	9 - 16	20 - 42
5	Контрольные испытания	4 - 6	-	4 - 6
6	Соревнования.	11 - 14	-	11 - 14
7	Судейская практика	5	3	2
8	Техника безопасности	В процессе занятий		

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий	Кол-во лет обучения
01.09.	31.07.	46	184 - 276	МУДО «ДЮСШ-2»	3 раза в неделю от 4 до 6 часов	4

Содержание учебного (тематического) плана.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 2. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 3. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

Тема 4. Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмороживание).

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание).

Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор, сидя, затем в упор, лежа, обратно в упор, лежа и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития быстроты

- старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;
- пробегание отрезков 30 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;
- игра в настольный теннис;
- бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;
- бег с горы;
- выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы.

- элементы вольной борьбы;
- упражнения с набивными мячами;
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивание в висе;
- приседания на одной и двух ногах;

- упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину;
- многоскоки, прыжки в глубину;

бег вверх по лестнице;

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- прыжки через скамейку или барьер;
- отжимание из упора лежа в высоком темпе; - метания различных снарядов (мяча);
- упражнения со скакалками.

Упражнения для развития общей выносливости.

- чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;
- кроссы от 1 до 2 километров;
- туристические походы;
- спортивные игры (баскетбол, футбол);
- бег на лыжах от 1 до 2 километров.

Упражнения для развития координационных качеств.

- акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;

- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости.

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

Упражнения для развития взрывной силы.

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнёра 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 30 метров из различных исходных положений;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд); - бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.

- различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой;
- разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;
- проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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;
- игры на поле для хоккея с мячом;

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъёмы;
- игра клюшкой стоя на коленях;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;
- шпагат, полушпагат;
- «мост» из положения, лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих

основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;
- толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;

упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;
- акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;
- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

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

На этапе обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым(левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»; - поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»; - повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;

- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища

«плугом»;

- бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
 - торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
 - торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
 - выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
 - падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- становка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

- обучение основной стойке вратаря;
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);
- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижения короткими шагами;
- повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;
- бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Тобразным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

Отбивание шайбы

- отбивание шайбы блином стоя на месте;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

Прижимания шайбы

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
 - бросок шайбы на дальность и точность;
 - передача шайбы подкидкой;

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Тактическая подготовка хоккеистов имеет два блока: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения включает в себя:

- Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

- Групповые взаимодействия. Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах для 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 заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие;

Тактика защиты включает в себя:

- 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 подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, полевого игрока и вратаря.

Тактическая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8лет	Спортивнооздоровительная группа дети (9-18лет) и взрослые
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических					
1	Скоростное маневрирование и выбор			+	
2	Отбор шайбы перехватом			+	+
3	Отбор шайбы клюшкой			+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия.					
4	Атакующие действия без шайбы			+	+
5	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+
Групповые атакующие действия.					

6	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+
7	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	
8	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:				
	— в зоне нападения;			+	+
	— в средней зоне;			+	+
	— в зоне защиты			+	+
Командные атакующие тактические действия					
9	Организация атаки и контратаки из зоны защиты			+	
10	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих			+	
Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах					
11	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)			+	+
12	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника			+	
13	Прижимание шайбы			+	+

14	Перехват и остановка шайбы			+	+
15	Выбрасывание шайбы			+	+

Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8лет	Спортивнооздоровительная группа дети (9-18лет) и взрослые
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+	+	+
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул или др. приспособление	+	+	+	+

4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+
10	Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
11	Повороты влево и вправо скрестным шагом			+	
12	Старт с места лицом		+	+	+
13	Бег короткими шагами			+	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах			+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)			+	

16	Прыжки толчком одной и двумя ногами			+	
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда			+	+
18	Бег спиной вперед переступанием ногами			+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+	
20	Повороты в движении на 180° и 360°			+	
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах			+	
23	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления			+	
24	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении			+	

Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап			
		Группа предварительной подготовки 5 лет	Группа предварительной подготовки 6 лет	Группа предварительной подготовки 7-8лет	Спортивнооздоровительная группа дети (9-18лет) и взрослые

1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+	+
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу			+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки			+	
8	Ведение шайбы коньками			+	
9	Обводка соперника на месте и в движении			+	+
10	Длинная обводка			+	+
11	Короткая обводка			+	+

12	Обводка с применением обманных действий-финтов			+	
13	Финт клюшкой			+	
14	Финт головой и туловищем			+	
15	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+	+
16	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+
17	Удар шайбы с длинным замахом			+	
18	Бросок-подкидка			+	
19	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+	
20	Броски шайбы с неудобной стороны			+	
21	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+
22	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям			+	
23	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	

**Техническая подготовка для спортивно-оздоровительного этапа.
Техника игры вратаря.**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап	
		Группа предварительной подготовки 7-8лет	Спортивнооздоровительная группа дети (9-18лет) и взрослые
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	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+
7	Торможения плугом, полуплугом	+	+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+
9	Передвижения 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 и на два колена	+	
<i>Техника игры вратаря</i>			
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+
<i>Отбивание шайбы</i>			
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+
19	Отбивание шайбы коньком	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>			
21	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+
22	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники хоккея в различных сочетаниях.
5. Подводящие игры.
6. Учебные игры

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится

круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также

практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие процессов внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем;
- создание бодрого состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания.

Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приёмы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя

следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Контроль за подготовкой

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Для оценки общей физической подготовки группы применяются следующие тесты

Контрольные нормативы

№ п/п	Виды упражнений	СО			
		4	3	2	1
1.	Бег на 30 м с в/с, сек.	6,1	6,3	6,5	6,6
2	Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз)	16	14	12	10
3	Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с, (кол-во раз)	12	10	8	7
4	Прыжок в длину с места (см),	125	120	115	110
5	Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек)	7,8	8,0	8,2	8,4
6	Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек)	10,6	10,8	11,0	11,2
7	Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек)	11,4	11,9	12,2	12,6

Примечание: 1. Бег на коньках 36 м лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Вовремя, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В Учреждение целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

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

Занятия по теоретической подготовке могут проходить, как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили, возможно, большой объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

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

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Организация тренировочной работы

В отделении по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе занимаются мальчики в возрасте от 5 - 18 лет, допущенные к занятиям врачом медицинского учреждения по месту жительства учащегося. Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь (июль - август) или обучающиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам. Для перевода на другой этап обучения обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В процессе тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся в общеобразовательной школе, устанавливать связь с классным руководителем и родителями спортсменов. Учитывая успеваемость и дисциплину, тренер может уменьшить для отдельных обучающихся количество занятий или временно запретить посещение учреждения. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю, по предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Справку о состоянии здоровья необходимо запрашивать не реже 1 раза в шесть месяцев.

Техника безопасности при проведении занятий.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)
- 1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

- 2.1. Запереть все калитки на корте.
- 2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
- 2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Снять хоккейную форму.
- 4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень нормативно-правовых документов

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ),

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

4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

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

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. №2865-р).

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №6780р «О конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

10. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

11. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07.07.2022 г.).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2022 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

15. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

16. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

17. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного

образования детей и взрослых».

19. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

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

22. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

23. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

24. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

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

26. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

27. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

28. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

29. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

30. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

31. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

32. Письмо Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей».

2. Постановление Правительства Ярославской области № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования

детей» (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области).

3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД».

4. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Литература по виду спорта

1) Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

3) Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.

4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

5) Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6) Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

7) Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

8) Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

Интернет-ресурсы

1.) www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.) минобрнауки.рф - Сайт Министерства образования и науки России

3.) <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

4.) <http://zshr.ru/> - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

Приложение 1

Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график для групп СОГ по виду спорта «хоккей» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика МУДО «ДЮСШ – 2» составляют:

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

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.2007г. № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.

Конвенция о правах ребенка.

Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 27 апреля 2015 года № 139.

Годовой календарный учебный график рассматривается на заседании Педагогического совета и утверждается приказом директора МУДО «ДЮСШ-2». Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора МУДО «ДЮСШ – 2» по согласованию с Педагогическим советом учреждения.

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 июля.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МУДО «ДЮСШ-2». Время проведения занятий может быть изменено при наличии объективных причин.

Место проведения занятий регламентируется лицензией МУДО «ДЮСШ-2» на право ведения образовательной деятельности.

Нерабочие и праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Контроль для оценки общей, специальной физической и техникотактической подготовленности учащихся осуществляется дважды в год: в сентябре и в мае-июне. Занятия проводятся согласно расписанию, составленного заместителем директора по учебно-воспитательной работе с учетом особенностей учреждения по представлению тренеров-преподавателей и утверждаемого директором МУДО «ДЮСШ- 2»

При возникновении отдельных изменений в работе тренеров-преподавателей возможно составление дополнения к расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.