

Принято:
Тренерским советом
ГБУ ДО РС (Я) «СШ по зимним видам спорта»
протокол № 2
от «9» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО РС (Я) «СШ по зимним видам спорта»
В.Т. Хисамутдинов
от « » 2023г.



**Общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по виду спорта
«Хоккей с шайбой»**

Срок реализации Программы: 2 года
Возраст участников Программы 4-7 лет
Разработчик программы:
Тимофеев И.И. методист-инструктор
ГБУ ДО РС(Я) «СШ по ЗВС»

г. Якутск

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

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

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №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 ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта».

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим учебно-тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении хоккея в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

1.2. Отличительные особенности вида спорта – хоккей

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противостоянии двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. (Приложение № 1 «Состав команды, площадка, разметка...).

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на

органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

1.3. Специфика организации обучения

Программа для детей спортивно-оздоровительных групп дошкольного возраста является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми.

С учетом специфики вида спорта хоккеем определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;

- В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – 4 года.

Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем. (Приложение №2 «Образец заявления»).

Поступающие в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта», а также их родители/законные представители имеют возможность ознакомиться со следующими документами: Уставом ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта», свидетельством о государственной регистрации.

На основании Устава учреждение вправе по своему смотрению оказывать платные работы и услуги, в том числе в области физической культуры и спорта, в порядке установленном действующим законодательством и в соответствии с Положением об оказании платных образовательных и иных услуг.

При приеме на платной основе заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

Вся информация размещается на информационных стендах ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» и информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на официальном сайте учреждения

1.4. Актуальность, педагогическая целесообразность. Цель и задачи

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

Программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в городе. Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей 4-7 лет в систему многолетней подготовки. Для 7-8 летних юных хоккеистов уже организовываются региональные и всероссийские соревнования. В 10 лет хоккеисты участвуют в первенстве России. В 17-18 лет наиболее одаренные переходят в команды молодежной хоккейной лиги, континентальной хоккейной лиги, высшей и первой хоккейных лиг.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же представления о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой.

Программа разработана с **целью** организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «хоккей» с учетом возрастных особенностей.

Основные **задачи** реализации Программы:

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности,
- обучение начальным основам техники хоккея.

1.5. Новизна, отличительные особенности данной Программы

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники хоккея.

Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.6. Противоречия, проблемы, пути устранения проблем

В таблице №1 отражены факторы риска, проблемы и пути устранения в процессе реализации программы

Таблица №1

Факторы риска

<i>№ п/п</i>	<i>Проблемы</i>	<i>Пути устранения</i>
1	Комплектование групп в утренние часы. Недостаточность времени для занятий на льду	Анализ расписания занятий и загруженности спортсооружений
2	Заболевания сезонного характера (гриппы, простуды)	Замена тем в учебном плане на индивидуальные задания или занятия
3	Низкий уровень общефизической подготовки	- замена тем занятий, либо добавление часов на определенную тему.
4	Подавленное настроение, отсутствие желания заниматься, усталость, утомление	Создание ситуации успеха, индивидуальные задания, комплекс упражнений для домашних занятий, увеличение фазы отдыха. Медицинские рекомендации

1.7. Принципы реализации Программы

Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся:

- системность, доступность и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Тренировочная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы.

- преимущество задач, средств и методов построения тренировочных занятий,

• вариативность, предусматривает возможность включения вариативного программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Общепедагогические принципы обучения по Программе:

- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;
- принцип от простого к сложному;
- принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию развития ребенка;
- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей;

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

1.8. Общее количество часов по Программе. Возраст детей.

Сроки реализации Программы.

Общее количество часов рекомендованных по Программе 252 часа.

Программа рассчитана на детей в возрасте 4 -7 лет.

В таблице №2 указана продолжительность, минимальный возраст и количество лиц в группах на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица № 2

Продолжительность этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц в группах, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку по хоккею

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	2	4	18-20

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хоккеем в возрасте с 4 до 7 лет (включительно). Возраст обучающихся определяется годом рождения.

Спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ) формируются, из детей не достигших возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Группы СОГ детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Настоящая учебная Программа рассчитана на 2 года обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

1.9. Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора ГБУ РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» по представлению тренера-преподавателя (тренера по спорту, инструктора по спорту) с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 36 недель и не более 46 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В группах СОГ с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в таблице №3

Таблица №3

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный			
	1 год 4-5 лет		2 год 6-7 лет	
	оптимальный	рекомендуемый	оптимальный	рекомендуемый
Количество часов в неделю	4-6	5-6	4-6	5-6
Количество тренировок в неделю	2-3	3	2-3	3
Общее количество часов в год	168-276	210-252	168-276	210-252
Общее количество тренировок в год	84-138	126	92-138	126

Максимальная продолжительность одного занятия в группах не более 90 минут. Форма обучения – очная, ведется на русском языке.

1.10. Ожидаемые результаты и способы их определения.

Формы подведения итогов реализации Программы

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к спорту, хоккею в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

• **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

• **Медицинский контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Показатели и методы диагностики отражены в таблице №4.

Таблица № 4

№ п/п	Показатели	Методы диагностики
1	Изменения уровня развития физических качеств	Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень физических качеств и технической подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей, и общей тренированности обучающихся	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта и ЗОЖ	Тестирование, беседы
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседы, педагогические наблюдения

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной программой по хоккею.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Обоснование и особенности составления учебного плана

При составлении учебного плана ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительной группы непосредственно в условиях Учреждения, 6 недель активного отдыха в период отпуска тренера-преподавателя. Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапа (таблица № 5).

Таблица № 5

Примерный Учебный план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки (Предметная область)	Этап подготовки	
	СОГ 1 4-5 лет	СОГ 2 6-7 лет
1. Теория и методика ФК и спорта	10	10
2. Практика		
Общая физическая подготовка	102	100
Специальная физическая подготовка	56	50
Техническая подготовка	48	56
Тактическая подготовка		
Игровая Подвижные игры	34	34
Соревновательная	-	-
Контрольные тесты	2	2
Медицинское обследование	наличие справок	
Всего часов	252	252
Самостоятельная работа	вне сетки часов	

В период отпуска тренера-преподавателя и праздничных дней самостоятельная работа по заданию тренера.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица № 6

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год 4-5 лет	2 год 5-7 лет
Теоретическая подготовка (%)	4	4
Общая физическая подготовка (%)	41	40
Специальная физическая подготовка (%)	22	20
Техническая подготовка (%)	20	22
Игровая, подвижные игры	14	14

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по хоккею**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2- среднее влияние

1 – незначительное влияние

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания. Для детей дошкольного возраста теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед или в форме объяснений. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретических знаний повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Часы
1	Влияние спорта и хоккея с шайбой на детский организм Элементарные сведения о строении детского организма	2
2	Из истории развития хоккея с шайбой в мире и в России	1
3	Личная гигиена, закаливание, режим	2
4	Инвентарь, оборудование, места занятий.	2
5	Терминология первичных элементов техники хоккея	1
6	Правила техники безопасности	2
	ИТОГО	10

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка вне ледовой площадки

- *Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

- *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).*

Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки

- *Упражнения для развития физических качеств:* силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, общей выносливости.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать игровое мышление, «чувство команды», соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои игровые способности в хоккее.

Общая физическая подготовка на ледовой площадке

Для развития общей физической подготовки задания выполняются в основном на месте для детей 4-5 лет и в движении для детей 6-7 лет в форме ОРУ. Для развития общей выносливости применяются подвижные игры. Для развития координации и быстроты эстафеты с различными предметами, прыжки через препятствия, старты из различных исходных положений.

3.3. Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки.

Вне ледовой площадки для спортивно – оздоровительных групп применяются в основном:

- имитация бега на коньках (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках),
- имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук),
- стойка хоккеиста,
- имитация катания перебежкой,
- статические и динамические упражнения с клюшкой,
- имитация бега на коньках спиной вперед.
- Старты с места с отталкивание внутренней частью стопы.
- Остановки после бега «плугом» и «полуплугом» (имитация торможения).
- Быстрый подъем с коленей в основную стойку хоккеиста.
- Переходы от бега спиной вперед к бегу лицом вперед.
- Упражнение 1:1, хоккеист, в движении, стремится оббежать партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера.
- Различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

Специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

Специфика тренировки спортивно-оздоровительных групп на льду носит в основном обучающий характер, поэтому введение специальных физических упражнений, без овладения техникой перемещения на коньках нежелательно. Исключения составляют упражнения на ловкость (падения и подъем со льда), координацию (упражнения на равновесие).

- *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны" и иные);
- спортивные эстафеты.

- *Подвижные игры:*

- «чай-чай-выручай»
- «два медведя»
- «совушка»
- «третий лишний»
- «два мороза»
- «кошки, мышки»
- «перестрелка»

Игровые общеразвивающие упражнения для детей

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку - отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя - при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата.

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета). Комплекс упражнений даны в Приложении № 5.

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Прыжок за прыжком. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание каната Перетягивание в парах. Бег раков. Эстафета с набивными мячами
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий

Подвижные игры со скакалкой:

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста *Перечень упражнений для развития координации движений.*

- Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
- Бег спиной вперед
- «Каракатица» вперед, назад
- Ходьба на четвереньках вперед, назад
- Вращение руками в разные стороны одновременно
- Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
- «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.
- Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
- Ловля резинового мяча двумя руками.
- Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия

- Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
- Прыжки с поворотами на 180-360 градусов

- Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
- Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
- Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
- Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
- Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
- Махи ногой к одноименной руке
- Махи ногой в сторону.
- Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
- Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
- Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
- Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
- Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
- В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
- После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед.

Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях

Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках

Гусиный шаг

Подъем на носок на одной и двух ногах

- Различные прыжки

- Ходжение в ботинках по залу

- «Пистолетки» с опорой у гимнастической стенки

- «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

и Маховые движения с полной амплитудой

и «Рыбка»

и «Фонарики»

и Мост

и «Складочки» сидя и стоя

и «Лодочки с раскачиванием»

и Удержание ног на определенной высоте

и «Кошечка» сердится, добрая.

и Скручивание туловища во всех плоскостях

и Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

ЛЕДОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)

- Фонарики назад

- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»

- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

- Прыжки вверх

- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога

- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога

- Змейка вперед лицом

- Змейка спиной вперед

- Перебежка лицом

- Перебежка спиной вперед

- Перебежка лицом по кругу

- Перебежка спиной вперед по кругу

- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение "полуплугом"
- "Улитка"

- Пистолетик с помощью тренера

2. *Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой* (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении "змейки" лицом
- Ведение шайбы при совершении "змейки" спиной вперед -
- Ведение шайбы при перебежке лицом - Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка) -
- Фонарики назад –
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

3. *Подвижные игры на льду*

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Игровые задания:

1. «Воротники» дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. «Фонарики» Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. «Фонарики - салки» Игра в салки, но не бегом а выполняя фонарики вперед и назад.
4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.
5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

3.4. Основы технической подготовки по хоккею

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, специальной, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+	
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящим шагом	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	
8	Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2	Владение клюшкой, Основные способы держания клюшки (хвататы); обычный, широкий, узкий	+	+	+
3	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+
7	Обводка соперника на месте и в движении			+
8	Длинная обводка			+

	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)			+
	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+

Техника игры вратарей

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Обучение основной стойки вратаря		+	+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+
5	Передвижение вперёд выпадами			+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижение коротким шагом			+
8	Повороты в движении на 180*, 360* в основной стойке вратаря			+
9	Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+
Ловля шайбы				
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
Отбивание шайбы				
12	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
13	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14	Отбивание шайбы коньком			+
15	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+
16	Остановка шайбы клюшкой у борта			+

3. 5. Основы волевой (психологической) подготовка

Забота о физическом воспитании должна начинаться с создания благоприятного эмоционального микроклимата, обеспечения четко установленного режима дня, правильного питания, систематического закаливания, широкого использования физических упражнений в жизни детей.

3.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

Основные факторы воспитательного воздействия:

1. Личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.
2. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.
3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организация и проведение соревнований).
2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.
4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).
5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями. Необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:
 1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).

2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).
3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).
5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

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

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

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

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

Работа с родителями

Развитие системы взаимодействия и сотрудничества с семьей: совершенствование методов и форм работы с родителями, вовлечение их в совместные спортивные и творческие дела, помощь в укреплении материально-технической базы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для перевода обучающихся с одного этапа подготовки на следующий этап необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке):

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД) КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

№	Элементы	Количество попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек. 8 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Зачет Незачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост Низкий мост	Зачет Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	Зачет Незачет
7	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	3 раза на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 3 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ГРУППАХ СОГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА**

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

Тестирование, их организация и проведение.

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс 1-го года обучения поданной программе. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год. Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.
2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.
3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.
4. «Пистолетик» выполняется у опоры. Пятка опорной ноги не должна отрываться, свободная нога не касается пола.
5. Гибкость. Тест можно выполнять стоя и сидя, но с обязательным выпрямлением ног в коленном суставе. Из исходного положения сидя ноги врозь на ширине плеч сделать наклон вперед с 3-х секундным удержанием вытянутых рук на полу. Специальной линейкой тренер производит замер. Стоя на скамейке ноги врозь выполняется наклон вперед, а тренер замеряет результат.
6. Челночный бег 9 х 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД) НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

Элементы	Количество	Требования к выполнению	Оценка попыток
1 Прыжок в длину с места	2	80 см и менее 110 см и более	Низкая Высокая
2 Подъем туловища в прямой сед	1	7 и менее раз за 30 сек. 11 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3 Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 8 сек До 8 сек	Зачет Незачет
4 Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5 Мост из положения лежа	1	Высокий мост 10 сек. Низкий мост или менее 10 сек.	Зачет Незачет
6 Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
7 Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	1	5раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
8 Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата	5 баллов
		Согнутые колени.	4 балла
		Шпагат не до пола, колени согнуты	3 балла

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

№	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 x 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести 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.

К 4-му году жизни завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Четырехлетний ребенок легко бегает, прыгает на одной ноге. У него прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия.

К 5-и годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые хода, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст			
	4	5	6	7
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)				
Выносливость (анаэробные возможности)				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности				
Равновесие		+	+	+

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

Методические рекомендации

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В *подготовительной* части решается задача подготовки и подведения организма

детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.).

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В *заключительной части* – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на коньках (вне льда);
- упражнения для развития техники владения клюшкой и шайбой;
- подвижные игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе являются:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;

использование зрительных и звуковых ориентиров.

Условия реализации Программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование.

Требования техники безопасности

Приложение №3 «Инструкция по технике безопасности на занятиях по хоккею»

На матч обычно приходят 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков — пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

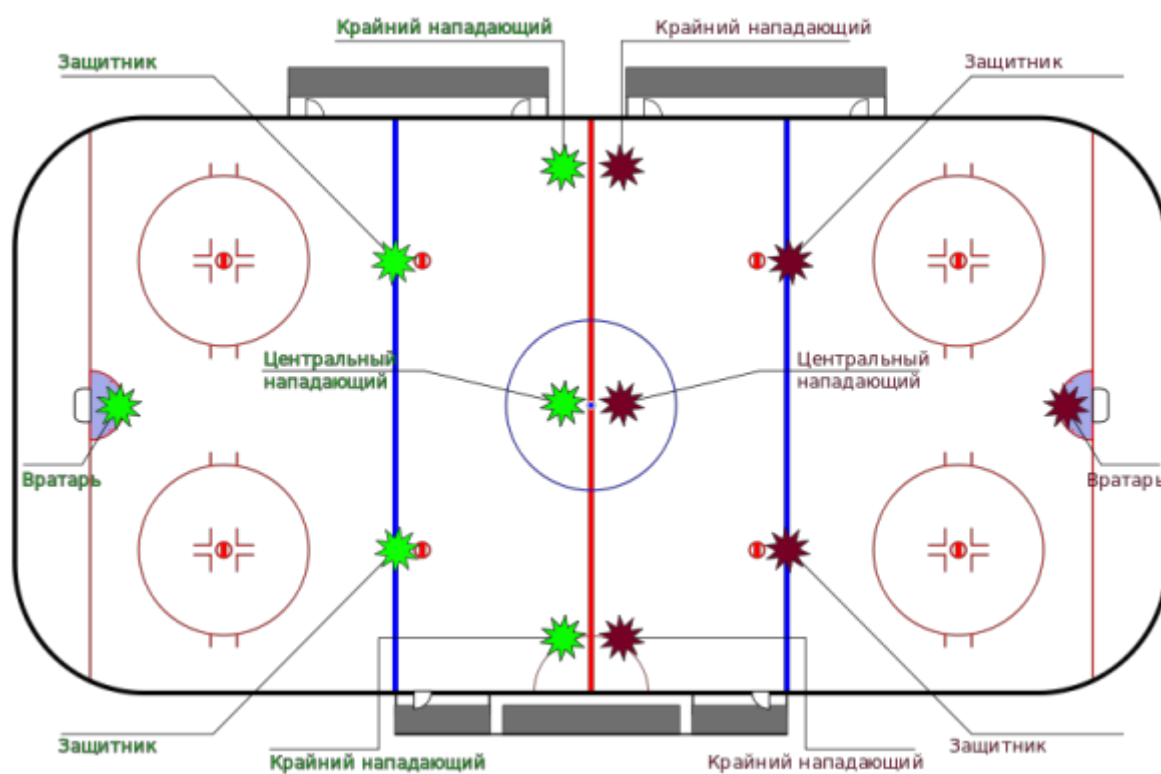
Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

Площадка

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В Международной Хоккейной Федерации (ИИХЛ) ширина площадки принята несколько больше: 29-30 метров, а длина такая же - 60-61 метр.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и строго 8,5 м в НХЛ. Площадка должна иметь прочные борта высотой 1-1,22 метра.

По центру широких сторон расположены калитки (со створками внутрь) для выхода игроков на поле. На противоположной стороне такие же калитки для (и скамейки) для оштрафованных игроков. За воротами должны обязательно присутствовать прозрачные ограждения высотой от 1,6 до 2 метров для предотвращения вылета шайбы к зрителям.



Разметка

Центральная линия красного цвета делит площадку пополам. В ее середине этой линии находится центральная точка вбрасывания с красным кругом диаметров 4,5 метра, отмечающим зону вбрасывания, за которой должны находиться игроки, не разыгрывающие шайбу. В 3-4 метрах от бортов проведены линии ворот, от линий ворот на

расстоянии 17, 23 м. проводятся синие линии, которые делят площадку на три зоны – центральную и 2 зоны команд. В 6 метрах от ворот по обеим сторонам располагаются еще по две точки вбрасывания.

Борта

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Ворота

Ширина 1,83 м, высота 1,22 м. Сетка выступает за ворота на 0,8-1 метр. Диаметр стоек 5 см. Размер вратарской площадки определяется радиусом 1,8 метра. Ворота устанавливаются на штырях с таким расчетом, чтобы они могли «выскочить» из пазов во льду во избежание травм игроков при сильном ударе.

Инвентарь

Клюшка для хоккея с шайбой представляет собой черенок с плоским крюком на конце. Правила допускают разные размеры клюшек для игроков, согласно с их индивидуальными особенностями, обычные размеры 150-200 см. Крюк располагается под углом в 135° к черенку, длина крюка 25-40 см. Крюк допускает небольшой загиб в сторону, удобную игроку.

Шайба представляет собой твердый цилиндр высотой – 2,54 см, диаметром – 7,62 см, масса – 156–170 гр.

Игра

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Судьи

Хоккейный матч обслуживает судейская бригада, состоящая из трёх или четырёх судей. Один или два судьи (в зависимости от регламента турнира) называются главными судьями, два других — помощниками главного судьи, или лайнсменами. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил, фиксация взятия ворот (голов). Помощники главного судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасывание шайбы.

Кроме судей, в поле на каждом матче присутствует судейская бригада, находящаяся за пределами площадки.

В неё входят: двое судей за воротами, один секретарь, один судья-хронометрист, один судья-информатор, один судья видео повтора, двое судей на скамейке штрафников, двое судей регистраторов.

Приложение № 2
Директору
ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним
видам спорта»
В.Т. Хисамутдинову

_____ (ф.и.о. родителя/законного представителя)

_____ (адрес)

_____ (телефон)

Заявление

Прошу зачислить моего ребенка _____

_____ (фамилия, имя, отчество ребенка)

в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» на обучение по дополнительной образовательной программе (общеразвивающая программа/программа спортивной подготовки)

по виду спорта _____

Дата рождения: _____

Место учебы: _____

(школа, класс/детский сад)

Адрес проживания ребенка _____

Место регистрации ребенка _____

К заявлению прилагаются следующие документы:

1. Копия свидетельства о рождении
2. Копия страхового медицинского полиса
3. Копия СНИЛС
4. Копия ИНН
5. Медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта
6. Фото 3*4 (3 шт.)

Даю согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего - моего несовершеннолетнего ребенка.

«__» _____ 20__ г

_____ подпись заявителя

_____ Ф.И.О.

Принят в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по ЗВС» приказ №__ от «__» _____ 20__ г.

Согласие на размещение и обработку персональных данных

Я, _____, даю согласие на обработку и хранение моих персональных данных и данных моего ребенка, содержащихся в настоящем заявлении и иных предоставленных мною документах, в информационной системе персональных данных ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта»

Срок действия настоящего согласия определен на период обучения моего ребенка (сына, дочь, опекаемого, приемного ребенка) в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта»

«__» _____ 20__ г

_____ подпись заявителя

_____ Ф.И.О.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

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.

Игровые общеразвивающие упражнения для детей

Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1 «Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. Лапки цап-царапки.

И.п. - сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока тренер не скажет: «Мяу!»
Выполнять 4-5 раз.

□ **Котятки играют в прятки.**

И.п. - ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к тренеру). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем тренер уходит в левую сторону. Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

1) Мышка играет с киской.

И.п. - ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Тренер на шнуре держит «мышку» и говорит: «Киски, киски, не зевайте с мышкой поиграйте!»). Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Тренер проносит перед ними «мышку», чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

Комплекс №2 «Проведи мяч»

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч.

По сигналу тренера «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону. Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребенок, который больше набрал очков.

«Задержки мяч».

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

«Не давай мяч».

Дети размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребенок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждают те дети, которые были меньше число раз в роли водящего.

«Поймай обруч (юла)».

Ребенок ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем быстро отпускает руку, дает обручу прокрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч.

«Кто дальше прокатит обруч».

Дети стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу

тренера каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребенок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

«Кто быстрее (с обручем)».

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.). По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

«Не теряй домик (с обручем)».

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребенок стоит в своем обруче (домике). По первому сигналу тренера дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полу-приседе, на пятках, на носках и т.д.. На слова тренера «Все в домик!» дети быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто не остался без обруча.

«Цапля».

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом, из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

«Поскорей пролезай (с обручем)».

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонкой разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м. от детей). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера «Бегом» двое детей, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой,

пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание. **«Догнать соперника»**

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

«Я впереди»

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера дети бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, проохают по скамейкам, пролезают через обруч, затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего. **«Дошколята»**

Все дети встают у линии. Ребенок водящий находится посередине зала. Дети говорят:

Мы

ребята-дошколята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! После этих слов дети быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше детей. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в

стороны. Игра повторяется снова, во время пробежки дети стараются выручить осаленного ребенка, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми. После повторения игры 2-3 раза, снова назначают нового водящего.

Комплекс № 3

Упражнения со скакалкой

Задачи: учить детей прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения

Со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур

и.п. скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:

- 1 - руки со скакалкой вверх
- 2-завести за плечи
- 3- как 1
- 4-и.п. 6-8 раз

и.п. скакалка за плечами, натянута двумя руками

- 1 повернуться вправо (влево)
- 2 прямо локти свести вместе 8 раз

и.п. скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину.

- 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед
- 5-8 вернуться в и.п. 6 раз

и.п. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо

- 1 присед руки вверх
- 2 и.п. 8-10 раз

и.п. скакалка натянута за спиной, руки в сторону

- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо
- 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево
- остановка и выполнение удержания в позиции «цапля» 4

раза и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок вперед через скакалку
- 2 прыжок назад через скакалку 8-10

раз и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок правым боком через скакалку
- 2 прыжок левым боком через скакалку 8-10 раз

Двигательный потенциал дошкольников и младших школьников при направленном физическом воспитании, %

Показатели	Возраст учащихся				Сенситивный период
	5	6	7	8	
Движения руками	100	89	89	90	5-8
Движения ногами	100	81	81	80	5-8
Ходьба	96	85	85	82	5-8
Бег	85	89	89	91	5-8
Равновесие	56	44	44	46	5
Лазание	85	89	89	92	5-8
Прыжки	44	70	70	75	6-8
Метания	67	85	85	87	5-8

Более 90% - ускоренный рост, 50-90% - умеренный рост, менее 50% - замедленный рост