


муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3

Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ХОККЕЙ»**

**Для детей 10-14 лет**

**Срок реализации: 1 месяц**

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по УВР

Маслов А.А., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно – тематический план .....	7
3. Содержание программы .....	8
4. Методическое обеспечение .....	17
5. Список информационных источников.. ..	19
6. Приложения .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Хоккей – один из самых популярных видов спорта, который закаляет, воспитывает сильные качества характера, тренирует выносливость. 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, формированию «атлетического» мышечного каркаса, развитию ловкости, зоркости, быстроты реакции; служат полезным средством активного досуга.

Детский хоккей сейчас получил очень большое развитие: создается множество ледовых дворцов, детских хоккейных площадок, различных секций по хоккею. Но, поскольку хоккей считается достаточно динамичным и жестким видом спорта, где можно легко получить травму, необходимо, прежде всего, продумать подбор правильных физических нагрузок для детского организма. И, неслучайно, тренировка юного хоккеиста начинается не с хоккейной подготовки, а с развития

мышечного аппарата, ловкости, двигательных навыков, что, безусловно, необходимо для поступательного развития ребенка.

Данная программа физкультурно – спортивной направленности актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в области; возможностью создания условий для максимального раскрытия физического и творческого потенциала ребенка, формирования его физически и нравственно здоровой личностью.

Необходимость создания данной программы возникла в связи с ранней специализацией хоккея в последние годы и привлечения детей уже с 5-7 лет в систему многолетней подготовки.

**К отличительным особенностям** данной программы относятся:

1. Основным принципом построения учебно-тренировочной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного хоккеиста.
2. Программа учитывает не только индивидуальные, но, прежде всего, возрастные различия детей, являющиеся важнейшими причинами, определяющими эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники игры в хоккей.
3. В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки.

**Цель программы:** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить обучающихся с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, медицинском контроле, истории и основных правилах игры в хоккей с шайбой;
- обучить технике катания, техническим приемам владения клюшкой, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- поэтапно овладевать индивидуальными и групповыми начальными тактическими действиями, основами командной тактики;

*Развивающие:*

- обеспечить всесторонне физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей;

*Воспитательные:*

- формировать интерес к здоровому образу жизни, к спорту и систематическим занятиям хоккеем в частности;
- воспитать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно;

**Срок реализации программы:**

Настоящая программа рассчитана на 1 месяц. На обучение по данной программе зачисляются дети 10 - 14 лет, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

**Режим занятий:**

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение периода обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут), общее количество часов по программе – 24.

**Наполняемость групп:**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 7 и не более 15 человек. При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

**Формы организации занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), упражнения (индивидуальные, групповые, командные); подвижные игры. Обучение по данной программе может быть организовано в очной форме.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

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

*По завершении обучения обучающийся должен знать:*

- некоторые факты истории хоккея с шайбой, хоккейную терминологию;
- названия элементов экипировки хоккеиста и спортивных снарядов, предназначенных для игры в хоккей;
- основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею с шайбой (в помещении раздевалки; на ледовой площадке);
- начальные гигиенические знания, умения и навыки; основные способы закаливания организма;
- правила игры в хоккей;

*обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплексы физических упражнений;
- владеть начальными навыками передвижения на коньках (лицом вперед, а также спиной вперед по прямой; по кругу; переступанием; обкатывать на коньках препятствия лицом вперед, а также спиной вперед не используя переступание; выполнять приемы торможения; уметь правильно падать);
- владеть клюшкой;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

*обучающийся должен владеть:*

- владеть начальными основами техники хоккея (объезжать препятствия, ведя шайбу, как лицом вперед, так и спиной вперед; передавать шайбу партнеру, а так же принимать шайбу на короткой дистанции; произвести «кистевой» бросок шайбы по воротам с расстояния 5 - 10 м);

#### **Формы и способы отслеживания результатов:**

При наборе детей в объединение проводится входящий контроль, суть которого заключается в выявлении обучающихся, имеющих склонности (способности) к занятию хоккеем.

Текущий контроль образовательного процесса - это учет посещаемости занятий и контроль над выполнением нормативов.

К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, дружный коллектив, взаимопомощь. Для оценки результата воспитательной деятельности

используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей; анализ сохранения контингента групп за учебный год.

**Формы аттестации (подведения итогов):** тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке), участие в учебно-тренировочных играх.

## 2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1	5	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	5	зачет
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка (ТТП)	6	1	5	тренировочные игры, контрольные и практические задания
7.	Итоговое занятие	1	-	1	выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	

### Календарный план-график

Количество учебных недель: 4

Количество учебных дней: 12

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: июль-август

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	ВС	Месяцы
-------	--------------------	----	--------

			июль	август
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	3	1	2
3	Общая физическая подготовка	6	2	4
4	Специальная физическая подготовка	6	2	4
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	6	1	5
7	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Комплектование групп. Вводное занятие.

*Теория:* Комплектование групп; знакомство с детьми. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности в раздевалке и на ледовой площадке. Правила поведения на занятии (на корте). Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях хоккеем с шайбой. Контроль уровня физической подготовки.

#### 3.2. Теоретическая подготовка.

*Теория:* Общее понятие о командных игровых видах спорта. Из истории развития хоккея. . Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Гигиена питания. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, ознобе, обморожениях. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

#### 3.3. 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). Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, 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 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; 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; выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью).

- Упражнения для развития силы (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).

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту, длину; многоскоки; 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 км; спортивные игры (баскетбол, футбол); бег на лыжах от 1 до 2 км).

- 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).

#### *Общая физическая подготовка на ледовой площадке*

Для развития общей физической подготовки задания выполняются на месте и в движении 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. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

**Практика:** бег 60 м., с высокого старта; бег 1500 м.; комплекс прыжковых упражнений (подскоки, прыжки в длину с места, перепрыгивание гимнастической лавки, прыжки по прямой траектории на одной ноге, имитация конькового хода); эстафета 20x10; ходьба на корточках; приседания с выпрыгиванием; челночный бег 10x10; подтягивание на перекладине (хват наружу, хват внутрь); отжимания от пола (лавки) под счет; подтягивания с упором пяток в пол до груди.

### **3.4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### *Специальная физическая подготовка вне ледовой площадки*

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении (для укрепления мышц ног, задействованных в беге на коньках), то же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе;
- имитация ведения шайбы и ведение шайбы на синтетическом льду (для укрепления мышц плечевого пояса и рук);
- стойка хоккеиста;
- прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку;
- 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;

- различные подвижные игры с элементами единоборств («петушиный бой» с прыжками на одной ноге и толчками плечом).

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

- спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;  
- толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;

#### **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);  
- 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.);  
- игры на поле для хоккея с мячом;

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

- эстафеты с предметами и без предметов;  
- игра клюшкой стоя на коленях;

#### **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 выносливости.**

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;

- 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;

##### *4.1. Специальная физическая подготовка на ледовой площадке*

- бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении, с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами, 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; тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног);

- челночный бег на коньках;

- бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.

- упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

- падения и подъёмы;

- прыжки на коньках через препятствия;

- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

- единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;

- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;

- ледовая подготовка;

- спортивные игры (футбол);

- подвижные игры («перестрелка», «воробьи и вороны», «чай-чай-выручай», «два медведя», «совушка», «третий лишний», «два мороза», «кошки, мышки»);
- спортивные эстафеты.

### **3.5. Техничко-тактическая, психологическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка:***

- 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 (хваты): 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;
- остановка 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**

*Теория:* Назначение клюшки, виды клюшек, размер клюшки, марки. Подготовка клюшки к занятиям. Способы ведения шайбы клюшкой. Управление клюшкой во время занятий.

*Практика:*

- ведение шайбы перед собой на месте;
- ведение шайбы перед собой в движении лицом вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении спиной вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания лицом вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой лицом вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой лицом вперед;
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой спиной вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» лицом вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» спиной вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «кораблик» вперед;
- вратарское ведение шайбы клюшкой «ловушка сверху» (для вратарей);
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным 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***

**Приемы тактики обороны**



### **Приемы индивидуальных тактических действий:**

- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;

### **Приемы командных тактических действий**

- малоактивная оборонительная система 1-2-2;
- малоактивная оборонительная система 1-4;
- малоактивная оборонительная система 0-5;
- принцип зонной обороны в зоне защиты;
- принцип комбинированной обороны в зоне защиты;

### **Приемы тактики нападения**

#### **Индивидуальные атакующие действия**

- атакующие действия без шайбы;

#### **Групповые атакующие действия**

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:  
в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты;

#### **Командные атакующие тактические действия**

- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
- организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
- выход из зоны защиты через центральных нападающих;
- выход из зоны через защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
- позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
- позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
- игра в не равночисленных составах - 5:4, 5:3;

### **Тактика игры вратаря**

#### **Выбор позиции в воротах**

- выбор позиции (вне площади ворот);
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

### **Психологическая подготовка (требования)**

Основные требования, предъявляемые к хоккеисту (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

### **3.6. Итоговое занятие. Контрольные испытания**

**Теория:** Анализ физического развития обучающихся.

**Практика:** Выполнение обучающимися контрольных нормативов общей подготовленности и специальной подготовки в индивидуальном порядке (входной и итоговый контроль)

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

К основной направленности обучения 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.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- целевая направленность к спортивным достижениям путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающихся в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Структура учебно - тренировочного занятия** представляет собой три части:

- подготовительная (разминка, 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.

- основная (решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств).
- заключительная (снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия).

**Методы и приемы:**

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая, поточная.

**Материально – техническое оснащение:**

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная площадка.
3. Двое гандбольных ворот
4. Двое хоккейных ворот.
5. Фишки сигнальные.
6. Хоккейные шайбы.
7. Хоккейные клюшки (на каждого обучающегося).
8. Хоккейные коньки (на каждого обучающегося).
9. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
10. Комплекты хоккейной экипировки (на каждого обучающегося).

**Кадровое обеспечение:** тренер - преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно-правовые:

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

### Для педагогов:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
2. Быстров В.А., Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Изд-во «Терра-Спорт».- 2000.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
5. Савин В. Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
6. Савин В. Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002
8. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

### Интернет-ресурсы:

- 1.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России
- 2.<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
- 3.<http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

## Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
1Бег 60 м.(сек.)	9,54	8,93	8,63	8,34
2. Бег 300 м.(сек.)	54,7	52,0	48,2	46,3
4. Бег на коньках лицом вперёд 36метров(сек.)	6,0	5,7	5,3	5,2
5. Бег на коньках спиной вперёд 36метров(сек.)	8,4	8,1	7,7	7,3
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10
8. Челночный бег 18*12 (сек.)	57,3	53,7	51,0	50,1
9.Поднимание туловища за 60 сек.(кол-во раз)	41	42	44	45

## 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 мест.