

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «Юность»»

И.Б. Горячев
2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»»
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по хоккею с мячом

Полежаев Андрей Юрьевич

Инструктор-методист

Балашова Марина Сергеевна

Нижний Новгород

2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ХОККЕЯ С МЯЧОМ» СОДЕРЖИТ:**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ.....	12
III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	19
IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	22
V. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	23
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	24
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	40
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	42
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	48

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура и спорт являются своеобразным показателем здоровья и развития государства. В Нижнем Новгороде активно решается вопрос пропаганды населения к занятиям физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни путем открытия физкультурно-оздоровительных комплексов, где для всех открываются широкие возможности реализации своих физических и психологических возможностей. Особенно важны занятия спортом для подрастающего поколения. Данная программа рассчитана для гармоничного развития детей, как личности нашего государства. Потребность в движении у детей есть всегда, главное, направить ее в «нужное русло».

1.1. Характеристика вида спорта «Хоккей с мячом»

Хоккей с мячом как спортивная дисциплина появился в Великобритании - стране, известной как родоначальница футбола. Видимо, по этой причине уже первый свод правил, изданный в 1891 году британской Национальной ассоциацией бенди, испытал серьёзное влияние со стороны футбола. В свою очередь, хоккей с шайбой, появившийся во многом благодаря хоккею с мячом, унаследовал от него многие черты.

Хоккей с мячом - зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем становится команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника. Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В

международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей». В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Наша программа – первая ступень знакомства детей с видом спорта – хоккей с мячом, овладение техникой катания на коньках, техникой игры клюшкой, азами тактики коллективной игры, создание команды.

Хоккей богат разнообразием движений: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по мячу. Сложность технических и тактических действий в хоккее требуют определенных усилий, как со стороны одного, так и от всей группы занимающихся. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения «Хоккей с мячом» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим инструкторов по спорту на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАУ СШ «Дворец спорта «Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров тренировочного процесса, содержит

методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно определены задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Данная модифицированная Программа для муниципального автономного учреждения спортивная школа Дворец Спорта «Юность»» (далее - Учреждение) является:

- по признаку направленности деятельности – физкультурно - спортивная;
- по признаку функционального предназначения – дополнительная программа спортивно-оздоровительной работы;
- по признаку возрастного предназначения – дошкольного и младшего школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы - средней продолжительности -10 месяцев;
- по уровню подготовленности занимающихся - подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – смешанная;
- по формам реализации – групповой.

По своему назначению и содержанию данная программа является моделью совместной деятельности инструктора по спорту и занимающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Цель программы - физическое воспитание детей посредством организации занятий видом спорта хоккей с мячом.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа обучения:

развивающие:

- Развивать мотивацию ребенка к занятиям хоккеем с мячом;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия хоккеем полезны тем, что:

- укрепляют здоровье;
- улучшают моторику;
- развивают выносливость, хорошую реакцию, координацию движения;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- позволяют выражать социально приемлемым способом агрессивность;
- улучшают функционирование легочной и сердечной систем;
- учат разрешать конфликты.

Новизна программы: заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе тренировок. Она дает возможность заняться хоккеем с «нуля», так как такого раздела нет в школьной программе по физической культуре, а так же представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта хоккей с мячом. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашего Учреждения.

У детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни.

Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста.

Программа так же актуальна в связи с популярностью вида спорта хоккей с мячом в Московском и Сормовском районах г. Нижнего Новгорода.

Основной контингент Программы – это все желающие дети с 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний занятия физической культурой и спортом. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям физической культурой, научиться кататься на коньках, овладеть простейшими элементами техники хоккея с мячом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе и претендовать, при достижении 9-летнего возраста, на освоение дополнительной предпрофессиональной программы «Хоккей с мячом».

Отличительной особенностью данной является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.
- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации образовательного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов тренировок.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному". Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Специфика хоккея с мячом и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию учащихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	5	12	25	6

В зависимости от возраста и степени физического развития, занимающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- дошкольного возраста – 5-7 лет;
- младшего школьного возраста – 8-10 лет.

Разница в возрасте у спортсменов одной группы не должна быть больше трех лет. Возраст ребенка исчисляется согласно году рождения.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки мальчики и девочки занимаются в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация.

По дидактической цели - практическое занятие данной программы состоит из двух частей, и включает в себя занятие вне льда, и затем занятие непосредственно на льду, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Ожидаемые результаты программы.

Всестороннее гармоническое развитие учащихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий. Умение кататься на коньках.

Учащиеся должны знать на конец обучения.

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в хоккее с мячом.
3. Краткую историю выбранного вида спорта.
4. Основные элементы правил соревнований.
5. Правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Занимающиеся должны уметь на конец обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять нормативы промежуточной и итоговой аттестации.
4. Работать в группе.
5. Применять основные принципы личной гигиены.

Должен владеть:

1. Основной техники передвижения на коньках;
2. Основными способами выполнения технических приемов игры, предусмотренные программой.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение основ техники скольжения на коньках;
- овладение элементами техники хоккея с мячом;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы этапов начальной подготовки и выше.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста спортсмена и скорректированы с учётом их возрастных особенностей. По окончании проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы.

Подготовка занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

2.1. Организация тренировочного процесса

Обучение в Учреждении ведется на русском языке.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительного этапа – 42 недели. Начало года 1 сентября. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от инструктора по спорту самостоятельные задания (теоретическая и физическая подготовка), которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Такие же условия определяются и на время карантина в учреждении.

Продолжительность тренировочной недели 6 дней, включая каникулярные периоды.

Состав группы может изменяться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы, инструктору по спорту рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию. Зачисление учащегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

Тренировочная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия учащихся не может превышать - 2 академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

2.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 2

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	5	6	7	8
Рост	+	+	+	
Точность		+	+	+
Быстрота				
Скоростно-силовые качества				
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)				+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности	+		+	+
Равновесие	+	+	+	+

У детей с 5 лет, в этот период развития, начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия, развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому наша программа для детей дошкольного возраста направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее

целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Считается, что именно с этого возраста (с 6 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно этот возраст является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 5-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

У детей 7-8 лет происходит более быстрый рост трубчатых костей конечностей, более явно прорисовываются физиологические изгибы позвоночника, а хрящевая ткань костей заменяется на костную. Очень желательно, чтобы ребенок ежедневно выполнял упражнения для укрепления мышц, это поможет в формировании правильной осанки.

В возрасте 5-9 лет достаточно развиты такие качества как ловкость, выдержанность, координация, целенаправленность, равновесие, уверенность в себе, сила. Все эти качества необходимы для того, чтобы ребенок заинтересовался спортом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен

сверстниками и взрослыми. Именно поэтому наша Программа разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми 6-9-летнего возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

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

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

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

В зависимости от подготовленности учащихся тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в июне.

Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в хоккей с мячом.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям хоккеем. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные

двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по хоккею.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся. В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма учащихся к тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния учащегося. Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за учащимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям хоккеем с мячом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

2.3. Материально-техническое обеспечение программы

Тренировочные занятия проходят на хоккейной коробке и спортивном зале Учреждения.

Необходимое оборудование:

Таблица №3

Оборудование	Единица измерения	Количество
Хоккейная коробка	метр	1
Ворота для хоккея	штук	2
Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	20
Мяч хоккейный	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №4

Оборудование	Единица измерения	Количество
Мат гимнастический	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	4
Станок для заточки коньков	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	8
Стойки для обводки	штук	30

III. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Освоение Программы предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом.

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса тренировки. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Данные такого

контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние учащихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления занимающихся (таблица 5).

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Таблица №5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Особо резкая верхней половины тела и ниже

			пояса, выступание соли.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности спортсменов группы, прирост их физического развития и освоения технических приемов. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания учащимися по результатам проверки.

В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений занимающимися в процессе тренировки. Инструктор по спорту следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктор по спорту осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

В качестве результатов текущего контроля успеваемости фиксируются следующие показатели:

- количество тренировочных занятий в течение месяца;
- тренировочные задания.

Тренировочные задания текущего контроля успеваемости указаны в приложении №1. Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается инструктором по спорту в журнале групповых занятий Учреждения не менее 1 раза в квартал.

По окончании проводится итоговая аттестация.

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретический – устный опрос.
- Практический – контрольные задания – нормативы

Итоговая аттестация происходит путем сдачи контрольных заданий-нормативов. Контрольные задания по теоретическому разделу (приложения2) сдаются устно, путем «вопрос-ответ». Подведение итогов – «зачет»-«+», что равно 1 баллу, «не зачет»- «-«, что равно 0 баллов. Контрольные упражнения по практическому разделу Программы оцениваются в баллах (приложение 3).

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные упражнения не менее, чем на 19 баллов по окончании обучения. По окончании занимающийся, не зависимо от сдачи итоговой аттестации получают свидетельство выпускника.

Медицинский контроль

Контроль над состоянием здоровья учащихся осуществляет медицинский персонал МАУ СШ « Дворец Спорта «Юность». Медицинское обследование учащиеся проходят 1 раз в год.

Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей, занимающихся в отделении хоккея с мячом. В периоды (сезоны) роста ОРВИ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси.

IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

В тренировочном плане (таблица б) сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

Примерный тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий.

Таблица 6

№ п/п	Предметные области	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (5%)	12
2	Общая физическая подготовка (не менее 20%)	51
3	Специальная физическая подготовка (не менее 20%)	51
4	Элементы технико-тактической подготовки (не менее 50%)	138
5	Самостоятельная работа в рамках объема тренировочного плана	
	Количество часов в неделю	6
	Всего часов	252

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Таблица 7

Содержание Занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Итого
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1			11
Итоговая аттестация по теоретической подготовке									1			1
												12
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	6	4	4	4	4	4	4	4		50
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	7	5	5	4	4	4	3		50
Техническая подготовка (ТП)	10	10	10	12	13	14	17	17	16	19		138
Промежуточная аттестация по практическому разделу				1								1
Итоговая аттестация по практическому									1			1

разделу												
Медицинское обеспечение вне сетки часов												
ИТОГО	26	26	24	26	22	24	26	26	24	26		252

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

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Содержание теоретического и практического материала Программы содержится в таблице 8.

Таблица 8

№	Разделы подготовки	Количество часов
	Теоретический	12
6.1.1.	Физическая культура и спорт в России	1
6.1.2.	Развитие хоккея с мячом в России	2
6.1.3.	Развитие хоккея с мячом за рубежом.	1
6.1.4.	Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.	2
6.1.5.	Закаливание. Питание спортсмена.	2
6.1.6.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1
6.1.7.	Правила игры в хоккей с мячом	2
	Итоговая аттестация по разделу:	1
	Практический	240
6.2.	Общая физическая подготовка	50
6.3.	Специальная физическая подготовка	50

6.4	Элементы технико-тактической подготовки	138
6.5	Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий	-
	Промежуточная аттестация	1
	Итоговая аттестация	1
ИТОГО:		252

6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка – это процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории хоккея с мячом, личной гигиены. Теоретическая подготовка способствует также приобретению учащимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны занимающихся.

Беседа-форма общения инструктора по спорту с занимающимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

Тема № 1 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России.

Тема №2 Развитие хоккея с мячом в России.

История становления хоккея с мячом в СССР. Первые хоккейные клубы в России. История хоккея с мячом в Нижегородской области. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.

Тема № 3 Развитие хоккея с мячом за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

Тема № 4 Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного хоккеиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

Тема № 5 Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность хоккеиста.

Тема № 6 Место занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 7 Правила игры в хоккей с мячом

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи, как воспитателя.

6.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Общеподготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, интервал. Построения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине или на животе поднимание ног, рук, туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения из других видов спорта: футбол, легкая атлетика.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки хоккеистов к мячу с последующим ударом по воротам. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

4. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большей амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

5. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует

использования снарядов: стойка на лопатках, «мост», кувырок - вперед, кувырок - назад, перекаты.

6.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны в процессе тренировочных занятий. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы (выполняются на льду) приседание на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через линию» и другие. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Для развития координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых учащийся должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

Координация занимает особое положение, поскольку развитие координационных способностей в хоккее напрямую связано с другими двигательными навыками и физическими качествами. Важной предпосылкой развития координации является двигательный запас ребенка. Каждое новое движение, которое изучает хоккеист, должно опираться на предыдущее. Чем точнее и разнообразнее будет двигательная работа, тем большим будет запас рефлексивных связей, тем большим числом навыков будет владеть хоккеист, тем легче он будет усваивать новые формы движений и лучше приспосабливаться к сиюминутным условиям на ледовой площадке.

Важно, чтобы координация в хоккее сочеталась со способностью действовать целесообразно в той или иной конкретной ситуации.

Чтобы развитие координационных способностей в хоккее было более эффективным, в процессе подготовки используются элементы других видов спорта – лёгкой атлетики, акробатики, гимнастики, а также различных подвижных игр, развивающих умение быстро переходить к другим действиям. На первоначальном этапе подготовки соблюдается строгая последовательность приёмов обучения: рассказ, демонстрация, анализ, практическая часть, обсуждение и исправление ошибок, а после этого – закрепление полученных навыков.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Падения и подъёмы. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек.

Перечень упражнений для развития координации движений.

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

Гибкость необходима хоккеисту для выполнения технических приёмов в тренировке и в игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы, повышения уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и её поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание) маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 15-20 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Примерный перечень упражнений для развития гибкости:

1. Маховые движения с полной амплитудой.
2. «Рыбка».
3. «Фонарики».
4. «Мостик».
5. «Складочки» сидя и стоя.
6. «Лодочки с раскачиванием».
7. Удержание ног на определенной высоте.
8. Скручивание туловища во всех плоскостях.
9. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке

В период первоначального обучения занимающегося ещё не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. По мере того как учащиеся осваивают тот или иной технический приём (передвижение на коньках, владение клюшкой и мячом) его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 лет. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек. Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Для более эффективного развития **скоростных качеств** иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа. Выполняются по звуковому и зрительному сигналам.
2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования.
3. Бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения.
4. Занимающийся быстро реагирует и повторяет движения партнера.
5. Упражнения с теннисными мячами у стенки.
6. Бег на дистанции 30, 60, 100 м.
7. Прыжки вверх, в длину с места, многоскоки.
8. Различные виды эстафет на коротких отрезках.
9. Бег с максимальной частотой движения ног на месте.
10. Различные виды челночного бега.
11. Подвижные игры, построенные на опережение действий соперника.

Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Детский возраст является наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости. Поэтому в этот период возрастного развития следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. Сказанное не означает, что в занятиях учащихся более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста в основном применяются подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью. Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов.
3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз.
6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
7. Махи ногой к одноименной руке.
8. Махи ногой в сторону.
9. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
10. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
11. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.

6.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике хоккея с мячом. На этих этапах мальчики должны изучать технику игровых приемов. Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения и в связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений. Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду. Подготовительные упражнения для коньковой подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба, пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием пола.
4. Ходьба выпадам вперед, вперед – в сторону.
5. Бег с изменением направления движения.
6. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
7. Бег спиной вперед.
8. Чередование бега с остановками, поворотами.
9. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
10. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
11. Чередование бега с прыжками и поворотами.
12. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.
8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.

Упражнения с клюшкой, мячом:

- перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и другую стороны;
- круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх;
- перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной;
- ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях;
- упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой;

- ведение мяча с перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку;
- ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий;
- ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из разных исходных положений;
- удары по мячу.
- остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком;
- подвижные игры с клюшками и различными мячами;
- «квадраты» в различных сочетаниях;
- эстафеты с элементами техники игры.

Упражнения для развития быстроты (на коньках):

- повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях;
- ускорения 10-15 м;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;
- подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.);
- стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений;
- катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам);
- скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам);
- бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой;
- то же с изменением направления движения;

- скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°;

- «салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

Упражнения для развития выносливости (на коньках):

- длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд./мин.);

- переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин.);

- чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения, имитирующие бег на коньках
- челночный бег
- старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед)
- удары по хоккейному мячу на дальность
- подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках):

- бег на коньках с поворотами, прыжками;

- махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад вверх;

- эстафеты и подвижные игры.

Обучение торможению

1. Поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести и несколько назад и разворота конька носком внутрь.

2. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.

3. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево.

4. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой.

Тормозить поочередно каждой ногой.

5. Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Обучение стартовым рывкам

1. Ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении.
2. Бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки.
3. Прыжки с изменением глубины приседа.
4. Бег на коротких отрезках.
5. Старты из различных исходных положений.

Обучение техники катания спиной вперед

1. Скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку.
2. То же, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
3. То же (№1), поочередно скользя на правой, левой ноге.
4. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево).
5. То же (№4), с изменением направления движения (по дугам).
6. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой, левой.
7. То же (№4), с изменением направления движения (по дугам), ногу после толчка выносить скрестно.
8. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.
9. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. В процессе обучения важно добиваться:
 - эффективности выполнения различных приемов передвижения на коньках, рациональности, легкости, непринужденности, экономичности;
 - вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приемы, переключаясь на другие, в соответствии с быстро меняющейся игровой обстановкой;
 - высокой скорости передвижения, быстроты маневра;
 - надежности (устойчивости к сбивающим факторам).

Рациональная последовательность изучения элементов катания

1. Поочередное отталкивание левой, правой ногой с последующим скольжением на двух, торможение «полуплугом», «плугом».
2. Бег скользящими шагами.

3. Поворот влево и вправо на двух коньках, не отрывая их ото льда.
4. Поворот на внутреннем коньке, попеременными толчками внешним коньком.
5. Поворот переступанием, скрестным шагом.
6. Стартовый бег короткими шагами и торможения на параллельных коньках с поворотом на 90°, торможения на двух и одной ноге с поворотом на 90° и прыжком.
7. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда.
8. Бег спиной вперед, попеременно отталкиваясь правой и левой.
9. Бег спиной вперед переступанием по дуге и ломаной линии.
10. Бег спиной вперед переступанием скрестными шагами.
11. Повороты в движении спиной вперед по дуге вправо, влево.
12. Выполнение этих элементов в различной последовательности и в сочетании с другими приемами передвижения, владения клюшкой и мячом.
13. Главная задача коньковой подготовки в этом возрасте – уверенное катание в посадке:

* отталкивание;

* прокат;

* торможения;

* виражи вправо-влево.

Катание на коньках без мяча должно составлять не менее 70% общего времени катания на льду.

6.5. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

1. Общие требования

1.1. К тренировкам допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения на ледовой арене, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- переохлаждение;
- потертости от коньков.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту, который сообщает администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.

1.6. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть хоккейную форму.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.
- 3.2. Без разрешения инструктора по спорту на лед не выходить.
- 3.3. Во время тренировочного занятия четко выполнять требования и распоряжения инструктора по спорту.
- 3.4. Выходить с ледовой площадки только с разрешения инструктора по спорту.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить инструктору по спорту и администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по хоккею с мячом;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь

конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 9) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Таблица 9

Раздел	Форма Занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала.
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Техническая подготовка	- тренировочное занятие - групповая, - под групповая, - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	Контрольные упр. текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол

Структура занятия

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение

ими навыков коллективного действия; Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей с мячом. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. «Бег на коньках 20 метров вперед лицом»

Тест «бег на коньках 20 метров вперед лицом» предназначен для определения уровня специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений).

Описание тестового задания: Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. Тест выполняется на хоккейной коробке Учреждения. По команде «На старт двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, наступая на нее. По сигналу (свисток, команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанции, с точностью до десятой доли секунды.

Указание для испытуемого: Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Тренер-преподаватель с секундомером

становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком — у стартовой линии и помогает тренеру-преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участник встает у бортика хоккейной коробки лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а тренер преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Тренер- преподаватель может пользоваться двумя секундомерами.

Оборудование: Секундомер, рулетка.

Указание тренеру:

- Дистанция 20 метров, отмеривается от линии, проведенной на расстоянии 50 см. от бортика.
- Бег проводится согласно описанию тестового задания;
- Одновременно с командой «марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
- Тест выполняется один раз.
- Достаточно часто дети не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления, рекомендуем разнести створ, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести дальше на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости, даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

Оценка: Результат измеряется в секундах. Оцениваются быстрота, координация и скорость передвижения.

2. Бег на коньках 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег на коньках 4х9 м (сек) Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств испытуемого. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

Проводится на льду хоккейной коробки. Испытуемый стартует с лицевой линии, и должен преодолеть четыре 9-метровых отрезков. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если испытуемый не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Необходимое оборудование:

- Секундомер;
- Рулетка для измерения 9 метрового отрезка;
- Ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом лезвие одного конька располагается у самой линии, вторая нога – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее коньком при торможении и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь ее коньком при торможении и бегите в обратную сторону. Таким образом, вы должны выполнить четыре цикла «туда и обратно».

Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

Нужно придерживаться определенной техники, чтобы достичь максимальной скорости в челночном беге. Не забывайте о правильном дыхании при беге. Выполняя последнюю дистанцию, нужно развить максимально возможную скорость.

Указания для тренера:

- Разметьте две параллельные линии на расстоянии 9-и метров одна от другой.
- Линии должны быть длинной не менее 1 м и ограничиваться конусами (или любыми другими предметами);
- Во время теста следите, чтобы каждый раз поворот для бега в обратную сторону выполняется после того, как конек коснулся линии;

- Извещайте испытуемого после каждого цикла: при слове «ЧЕТЫРЕ» он должен прекратить тест;
- Окончание теста служит постановка испытуемым одной ногой в конце четвертого цикла за ограничительную линию;
- Тест выполняется один раз.

Оценка: время выполнения четырех полных циклов (туда и обратно) в секундах. Данный тест позволяет оценить двигательное качество ловкости и помогает составить наиболее общую картину физического развития участника.

4. Прыжок в длину с места

Тест «прыжок в длину с места» предназначен для определения взрывной силы.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка, мел.

Указания для испытуемого: встанет в исходное положение, стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнитесь как можно сильнее, и прыгни вперед. Постарайтесь приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания пола пятками. Тест выполняется дважды. Оценивается лучший результат.

Указания тренеру:

- Нанесите на пол параллельные линии через 10 см., первая линия – 10 см., от стартовой линии;
- Положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям;
- Встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
- Если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
- Будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различия между ними могут быть значительными.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

5. Броски мяча по воротам с 7 м. - тест призван определить уровень выполнения технического приема – бросок по воротам. Количество бросков – 3.

Необходимое оборудование:

1. Ворота.
2. Ключка.
3. Мяч

Указания для испытуемого: встаньте на место выполнения броска. По сигналу тренера-преподавателя каждый испытуемый выполняет по три броска в створ ворот. Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной точностью попадания мяча в ворота.

Оценка: количество попадания мяча в створ ворот.

6. «Бег 30 метров»

Тест «бег 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: бег выполняется из положения высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: секундомер, рулетка

Указание тренеру:

- Дистанция 30 метров, отмеряется на полу;
- Бег проводится с высокого старта согласно описанию тестового задания;
- Одновременно с командой «марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
- Нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
- Тест выполняется один раз.

IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

6.1.Список литературных источников, используемый при составлении Программы:

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. В.А.Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
2. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 34 с.
3. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
4. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
5. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М.: . Просвещение. 1983.
6. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. – Хабаровск, 1992.
7. Павленко, В.Ф., Шищенко, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
8. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с.
9. Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Иркутск: 2008. – 132 с.
10. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадем Пресс, 2000.

6.2. Список дополнительной литературы для тренера-преподавателя:

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движения школьников (монография). М: Советский спорт, 2014.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М: Советский спорт, 2010.-288с.
3. Кузина С. Правила спортивных игр. -М.:АСТ,2016 - 64 с.:ил.
4. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. М, «Медицина», 1971.
5. Программа подготовки тренеров (1 уровень) – информационно-методическое пособие международной федерации хоккея с шайбой.
6. Хоккей. Книга-тренера.-М.:Эксмо,2016.-256с.:ил.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Консультант Плюс www.consultant.ru:
- 2) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- 3) Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- 4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- 5) www.rusbandy.ru

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав учреждения.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тренировочные задания для групп СОГ отделения «Хоккей с мячом»:

ОЦЕНКИ:

- 5 – без ошибок,
- 4 – с незначительными ошибками,
- 3 – удовлетворительно,
- 2 – не сдал.

1. Скольжение на двух коньках не менее 5 метров

(техника выполнения - разбег, толчок одной -прокат на двух в основной стойке)

2. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда

(оценивается техника выполнения)

3. Бег на коньках коротким шагом не менее 30 м

(оценивается техника выполнения)

4. Бег на коньках широким скользящим шагом не менее 30 м

(оценивается техника выполнения).

Периодичность выполнения 1 раз в квартал. Оценки выставляются в журнале учета тренировочных занятий тренера-преподавателя.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Контрольные вопросы по теоретическому разделу Программы.

1. Разрешается ли заниматься хоккеем с мячом без разрешения врача? (да, **нет**)
2. Могут ли учащиеся выходить на хоккейное поле самостоятельно, в отсутствие тренера-преподавателя (да, **нет**).
3. Как называется снаряд для игры в хоккеем с мячом на льду?
(**мяч**, шайба, воланчик, копье)
4. Сколько таймов в хоккее с мячом? (1, **2**, 3, 4)
5. Какого цвета карточка у судьи, удаляющая игрока до конца игры? (**красная**, белая, синяя)
6. Какой стартовый состав команды на игру? (9, 10, 11)
7. Может ли игрок хоккея с мячом не использовать клюшку? (**да**, нет)
8. Выбрать правильный ответ. Какой размер площадки в хоккее с мячом?
А) **110x70**
Б) **90x50**
В) 30x40
9. В каком российском городе впервые в России появился хоккей с мячом? (Москва, **Санкт-Петербург**, Балахна).
10. Какие ты знаешь хоккейные клубы г. Нижнего Новгорода по хоккею с мячом ?
(Торпедо, **Старт**, Вымпел).

Контрольные тесты по практическому разделу Программы.

МАЛЬЧИКИ

Тесты	Возраст 7-8 лет		
	3 балла	4 балла	5 баллов
1. Бег на коньках 20 м (сек).	4.8	4.5	4,36
2. Бег спиной вперёд на коньках 20 м (сек)	7.0	6.8	6,53
3. Челночный бег на коньках 4х9 м (сек)	12,5	12.1	11,2
4. Броски мяча по воротам с 7 м. (3 попытки)	1	2	3
5. Бег 30 м, сек	6,5	6,1	5,6
6. Прыжок в длину с места	130	140	150

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВНЕ ЛЬДА.

Подвижные игры, направленные преимущественно на развитие скоростных качеств.

«Челнок». Учащиеся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось — команда проигрывает.

«Пятнашки». Инструктор по спорту объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге.

Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше?». Назначают двух капитанов команд.

Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды.

Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

«Бежал с мячиком». *Инвентарь:* большой мяч или маленький мячик.

Место проведения: игровая площадка.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учащихся.

После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

Подвижные игры, направленные преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств.

«Парные пятнашки». Учащихся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться!». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер-преподаватель предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!».

По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подают команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала.

Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго.

Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть.

По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м от линии старта.

После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым». При проведении упражнений с разделением на пары каждый учащийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать.

Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м.

Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер-преподаватель командует:

«Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко.

Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЬДУ.

Подвижная игра "Светофор". Все игроки располагаются на площадке в произвольном порядке. У ведущего - три карточки (три флажка и т.п.) разных цветов. Игроки внимательно наблюдают за тем, карточку какого цвета поднимает ведущий: красную - нужно остановиться, желтую - выполнять бег на месте, зеленую - ускоренный бег вперед.

Подвижная игра "Хвостики"У всех игроков сзади за пояс заправлены ленточки - хвостики. Задача играющих - стараться выдернуть хвостики у соперников, не дав при этом никому из них выдернуть собственный хвостик. Игрок, лишившийся хвостика, остается в игре. Победитель - последний игрок, оставшийся с хвостиком.

Игра "Победитель"У каждого игрока - клюшка и мяч. Игроки выполняют ведение мяча на небольшой площадке со стойками. Они стараются выбить мячи других игроков за пределы площадки, не потеряв при этом своего мяча. Игрок, мяч которого выбит за пределы площадки, выбывает из игры. Последний игрок, оставшийся в игре - победитель.

Игра "Мини-хоккей 2х2". На площадке устанавливается 4 ворот (используются стойки двух цветов). Каждая пара защищает ворота своего цвета и атакует ворота пары-соперника.

Упражнение 1: "Китайская стена".У всех игроков - клюшки и мячи, у водящего - только клюшка. Игроки одновременно начинают ведение мяча, стараясь завести мяч за линию, обозначенную стойками. Водящий старается отобрать мяч. Игрок, у которого отобрали мяч, также становится водящим. Постепенно количество водящих увеличивается, а количество игроков с мячами - уменьшается. Побеждает игрок, оставшийся с мячом последним.

Упражнение 2: Эстафета. Вся группа разбивается на тройки, участвующие в эстафете "Челнок" с ведением мяча.

Упражнение 3: "По квадрату". Выполняется в парах. Игрок "А" с мячом, игрок "В" без мяча. Игроки стартуют одновременно. "А" ведет мяч, двигаясь по внутреннему квадрату, "В" - по внешнему. Побеждает игрок, первым прибежавший к финишу.

Упражнение 4. "Острова". Игроки ведут мяч между и вокруг стоек. По свистку каждый игрок должен быстро добежать к одной из стоек и встать рядом с ней - "занять свой остров". Игрок, оставшийся "без острова" - выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре не останется один игрок - победитель.

Упражнение 5. В тройках. Проводится в форме соревнования между командами. Игроки каждой команды по очереди обводят стойки (туда и обратно). Победитель - команда, первой выполнившая упражнение.

Упражнение 6. Выполняется в группах по 6 игроков. Один мяч на группу. Игроки выстраиваются в колонну по одному. По сигналу последний игрок в колонне начинает обводить партнеров. После обводки первого в колонне игрока передает мяч назад и т.д. Команда, первой достигшая финиша, считается победителем.

Упражнение 7. У каждого игрока - клюшка и мяч. Тренер-преподаватель (ведущий) рукой показывает игрокам направление движения. Игроки должны вести мяч в указанном направлении.