

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.В. 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 ШАЙБОЙ»

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по хоккею с шайбой

Миронов Никита Олегович

Инструктор-методист

Балашова Марина Сергеевна

Нижний Новгород

2019 год

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

I. Пояснительная записка.....	4
1.1. Организация тренировочного процесса.....	12
1.2. Организационно-методические указания.....	16
II. Тренировочный план	19
III. Содержание работы.....	22
3.1. Теоретическая подготовка.....	22
3.2. Общая физическая подготовка.....	25
3.3. Специальная физическая подготовка.....	27
3.4. Техническая подготовка.....	30
IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	36
V. Система контроля и зачетные требования.....	36
VI. Материально-техническое обеспечение.....	41
VII. Перечень информационного обеспечения.....	42
Приложение №1.....	43
Приложение №2.....	46

І.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».

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

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года **№ 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09 августа 2010г **№ 613Н** «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г **№ 41** «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ - спортивная командная игра с клюшками и шайбой на специальной ледяной площадке. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. В матче побеждает команда, забросившая большее количество шайб.

В настоящее время хоккей культивируется во многих странах мира, активно развивается женский хоккей. Хоккей с шайбой (мужской и женский) входит в программу Олимпийских Игр.

Общее название «хоккей» предположительно происходит от старофранцузского *hoquet* (пастуший посох с крюком) и – помимо хоккея с шайбой, – включает еще три разновидности: хоккей с мячом, хоккей на траве и ринк-хоккей.

Благодаря тому, что занятия хоккеем проходят в постоянном движении, они благоприятно воздействуют на систему кровообращения и сердечную мышцу. Занятия хоккеем показаны даже детям с пороками сердца (при условии, что они будут проходить при постоянном контроле со стороны врача). Данная игра способствует развитию мускулатуры ног, рук, а также мускулатуры плечевого пояса.

Доказано, что сухой лед полезен в борьбе и профилактике респираторных заболеваний и астмы. Также психологи отмечают тот факт, что занятия хоккеем помогают детям справляться с собственной агрессией и учат контролировать ее. Особенно это касается, так называемых, трудных подростков.

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим инструкторов по спорту на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАУ ДО «Дворец спорта «Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

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

- по признаку направленности деятельности – физкультурно - спортивной;
- по признаку функционального предназначения – дополнительной программа спортивно-оздоровительной работы;
- по признаку возрастного предназначения – дошкольного и младшего школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы - средней продолжительности -1год;
- по уровню подготовленности учащихся - подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – для мальчиков и девочек;
- 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 шайбой; 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 учитывает специфику и 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 и тренировки с элементами вида спорта хоккей с шайбой. 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. 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.

По федеральному стандарту вида спорта хоккей с шайбой занятия можно начинать с 8-летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного возраста от 6 лет, желающих заниматься различными видами спорта, в том числе и хоккеем с шайбой.

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 шайбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе и претендовать, при достижении 8-летнего возраста, на освоение дополнительной предпрофессиональной программы «Хоккей с шайбой».

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей занимающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причем не только к виду спорта хоккей с шайбой, но и раскрытию лучших человеческих качеств. **Отличительной особенностью** данной является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

В основу Программы легли определенные 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 и способа обучения;
- *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 шайбой и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов 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	6	10	30	3

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

- дошкольного возраста – 6-7 лет;
- младшего школьного возраста – 7-8 лет.

Разница в возрасте у занимающихся одной группы не должна быть больше двух лет.

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

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся 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 занимающихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий. Умение кататься на коньках.

Занимающиеся 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 шайбой.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
4. Основные правила судейства в хоккее с шайбой.
5. Упражнения, корректирующие осанку.
6. Требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.
7. Терминологию, применяемую в хоккее с шайбой.

Занимающиеся должны уметь на конец обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.

4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.

5. Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.

2. Использование простейших видов закаливания.

3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.

5. 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 шайбой.

- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта хоккей с шайбой.

Систематический сбор информации об успешности, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста 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.

1.1. 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 тренировочного года 1 сентября окончание 30 июня. 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 занимающегося 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).

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки 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 занимающегося. Инструктор по спорту должен проводить наблюдения за занимающимися. 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.).

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организации)
I. Подготовительная часть	25 мин	
1. Построение, объяснение содержания занятий		
2. Бег равномерный	400м	
3. Общеразвивающие упражнения: -разминка на основные группы мышц; -упор лёжа, оттолкнувшись от земли руками ногами, вернуться в исходное положение; -прыжки на месте; -«казачок»; -прыжки в присяде, выпрыгивание вверх; -упор лёжа, ноги-ось движения -упражнение на расслабление	по 15 раз	
II. Основная часть	60 мин	

1. Упражнения с мячами: -подбрасывания мяча вверх и ловля; -подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков; -передача мяча между партнёрами	10 мин по 10 раз по 10 раз	
2. Прыжковые упражнения с мячом: -прыжки на одной, другой, на двух ногах; -эстафета с мячами; -прыжки на двух (мяч между ног)	10 прыжков (2 серии) 3 раза 3 раза	Выполняются в виде эстафет
3. Исходное положение-лёжа на спине,мяч в вытянутых руках за головой,ноги врозь. Скоростные наклоны вперёд,мячом коснуться земли,исходное положение.	12 раз	
4.Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать поочередно (возврат спиной вперёд) передать партнёру	3 серии	Первый мяч положить в 3-метрах от старта, два мяча располагаются через 3 метра друг от друга.
5. «Тачки» играют в ручной мяч	5 мин	Игра на двое ворот
6.Игра в баскетбол прыжками на одной ноге,на другой,на двух	30 сек и смена ног	
7. Игра в баскетбол	Смена пятёрок через 1 мин	
III. Заключительная часть	5 мин	
1. Бег	400 м	Легкий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель,задачи,организации)
I. Подготовительная часть	20 мин	
1. Построение, объяснение содержания занятий	2 мин	
2.Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда): -ходьба в полуприсяде; -ходьба вперёд спиной; -прыжки на двух ногах спиной вперёд; -попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста; -прыжковая имитация бега на коньках, без движения вперёд; -то же с продвижением вперёд	5 мин 30 с 30 с 30 с 1 мин 30 с 30 с	
3.Подводящие упражнения на коньках, вне льда на резиновой дорожке:		

-ходьба с переступанием левым и правым боком; -ходьба с выпадами; -ходьба спиной вперёд -перемещение клюшки; -перешагивание клюшки через рукоятку вперёд,назад -вращательное движение клюшкой 4.Бег широким скользящим шагом (без шайб) 5.Катание по периметру площадки с шайбами	1 мин 1 мин 1 мин 30 с 30 с 2 мин 2 мин	
II. Основная часть	60 мин	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: -по часовой стрелке; -против часовой стрелке;	3 мин 2 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной по прямой: -передвижение на двух ногах спиной с помощью партнёра,который двигается лицом вперёд; -перемещение на двух ногах спиной вперёд с помощью партнёра, который везёт за собой игрока; -скольжение спиной вперёд без отрыва конька от льда за счёт перемещения центра массы тела назад в левую и правую стороны.	15 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька
3.Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с перекладыванием клюшки вперёд-назад: -широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо (стоя на месте); -то же, но в движении; - широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по-диагонали (стоя на месте); -то же, но в движении; -широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперёд-назад (стоя на месте); - то же, но в движении;	15 мин	Ведение шайбы должно быть плавное
4.Передача и приём шайбы в парах, партнёры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии: -10 м; -20м.	10 мин	
5.Броски шайб с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии: -5 м от борта; -10 м от борта	10 мин	
6.Двухсторонняя игра		Внимание на передачи и броски с «неудобной» стороны
III. Заключительная часть	5 мин	
1. Передвижение по периметру площадки	3 мин	

широким скользящим шагом		
2. Передвижение по периметру площадки спиной вперёд	1 мин	
3. Подведение итогов занятия	1 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 тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом, годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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 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 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. У детей 6 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 5 до 9 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 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 6-8 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.

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	+	+	+	+
------------	---	---	---	---

Чёткая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличным средством привлечения детей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовке общественного актива для коллективов физической культуры.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку амбулаторно-поликлинического учреждения об отсутствии противопоказаний для занятий спортом). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Основные формы тренировочных занятий: - групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, товарищеских играх, просмотр учебных кино и видеоматериалов.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельном цикле.

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

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

Период освоения программы 1 год.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В МАУ СШ»ДС
«ЮНОСТЬ» ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»
На 2019-2020 учебный год (42 недели)**

№ п/п	Предметные области	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (10%)	12
2	Общая физическая подготовка (20%)	25
3	Специальная физическая подготовка (20%)	25
4	Элементы технико-тактической подготовки (не менее 50 %)	64
5	Самостоятельная работа в рамках объема тренировочного плана	
	Количество часов в неделю	3
	Всего часов	126

Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 минут (академический час). Занятия по расписанию, утвержденному директором учреждения.

**Примерный годовой план-график распределения часов
тренировочных занятий на 42 недели**

Таблица №4

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Количество часов в неделю		3 час.											
1	Теоретический раздел (ТР)													
1.1	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	К	К
1.2	Аттестация по разделу ТР	1									1			
2	Практический раздел (ПР)	114												
2.1	Общая физическая подготовка	25	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	К	К
2.2	Специальная физическая подготовка	25	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	К	К
2.3	Технико-тактическая подготовка	63	5	4	5	7	6	7	8	7	6	8	К	К
2.4	Аттестация по ПР	1									1			

	Итого часов:	126	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13		
--	--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--

Тренировочный план утверждается приказом директора учреждения.

Формы занятий определяются инструктором по спорту самостоятельно в зависимости от обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся.

Основной формой организации занятий с юными хоккеистами являются занятия с чётко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом тренировки - игровой. У хоккеистов закладываются основы коньковой подготовленности, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому инструкторам по спорту следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

3.1 Теоретическая подготовка

Тема №1 Инвентарь, оборудование, места занятий. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарём. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 2 Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт -основная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Тема № 3 Развитие хоккея в мире.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Международные встречи, чемпионаты мира и олимпийские игры.

Тема № 4 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Лёгкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений (таблица № 5)

Средние показатели физического развития детей 6-7 лет

Таблица №5

<i>Показатели физического развития</i>	<i>6-7 лет</i>
1. Длина тела, см	125
2. Вес тела, кг	24
3. Окружность грудной клетки	60
4. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ),мл	1600
5. Динаметрия кисти правой, кг	7
6. Динаметрия кисти левой, кг	7

Тема № 5 Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

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

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики.

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значения питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Тема № 6 Физическая подготовка хоккеистов

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координаций движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп обучающихся.

Тема № 7 Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства.

Характеристика основных приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Тема №8 Основы техники хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной игре.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема №9 Правила игры.

Изучение правил игры. Роль капитана команды. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков. Роль судьи как воспитателя.

Тема № 10 Установка перед играми и разбор игр.

Значение предстоящей игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Игровая дисциплина. Проявление волевых качеств в ходе матча.

Тема № 11 Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.

Тема № 12 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

Программный материал для практических занятий

Решающую и основополагающую роль в подготовке хоккеистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую, специальную, техническую, тактическую и игровую подготовку.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренерского эффекта с подготовительных упражнений на основные упражнения.

На начальном этапе обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп

Для развития силы у юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы, перетягивание каната; бег по песку; по воде, в гору; преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических

режимах; подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке), лазание по канату с помощью ног. При развитии силовых нагрузок у детей младшего возраста следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями повторных усилий и их разновидностей: динамических усилий и вариативно. Метод повторных усилий характеризуются использованием небольших отягощений с около предельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжелённые снаряды - способствуют развитию силового потенциала, а облегченные - скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегчённых (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.) Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъёме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предлагает чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, облегчённых условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), лёгкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) - основы для последующей специальной тренировки в большом объёме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнений с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). Игровой метод наиболее широко применяется в подготовке детей 6-7 лет. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

3.3 Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами 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, броски набивных мячей весом не более 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «Бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот и всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряжённый, способствующий развитию специальных физических качеств.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также напряжённым методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

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

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.

В период первоначального обучения хоккеисты 6-7 лет ещё не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты осваивают тот или иной технический приём (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой) его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счёт увеличения максимальной скорости и за счёт увеличения силы мышц и техники движения.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств развития скоростных качеств хоккеиста. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно

воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (бег с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20,30 метров ,с места и с ходу , с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках, различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково -тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега-3x10,5x10м,3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек, бег на 18 метров, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м, выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приёмов - передачи, приёмы шайбы, обводка, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1х0;2х0;3х0, выполняемые на максимальной скорости.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятием хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанции 200-300 м (общая выносливость);
- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);
- игровой метод - основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Основная задача начального обучения для детей 6 лет сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приёме и овладению его структурой. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает исполнение подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 5-6 лет, с которыми следует первые 2-3 месяца заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевёрнутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически.

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

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) правой (левой) ногой на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперёд.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперёд по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперёд» в положение «спиной вперёд».
19. Поворот из положения «спиной вперёд» в положение «лицом вперёд».
20. Бег спиной вперёд по прямой с переменным толчком каждой ноги.
21. Бег спиной вперёд по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
22. Бег спиной переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперёд с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе обучения 6-7 летних хоккеистов техники владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 7-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперёк

площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегчённой шайбой 3 периода по 15 минут «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приёмы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы с броском с длинным замахом.
5. Приём шайбы, остановка шайбы -крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперёд-назад (перед собой и сбоку)
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперёд-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы с точками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание)
15. Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы с помощью перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движение (финты):
 - туловищем;
 - клюшкой с выпадом влево и вправо;
 - с шагом в сторону;
 - с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;

-с использованием борта;

-финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

Подготовка вратаря.

Основой обучения и тренировки юных вратарей являются разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций.

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряжённых тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объём тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у остальных игроков команды, так как детский организм ещё не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча, жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение координации движений в прыжках вперёд-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке, обучение координации движений приставными шагами, челночном беге, старты правым, левым боком вперёд, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперёд-назад, вправо-влево, на двух ногах; По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров специальную подготовку (техничко-тактическую) вратарей следует начинать с 7-8 летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от

индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику:

- обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами;

- ловля мяча, шайбы, посланной тренером-преподавателем. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайб ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении.

Самостоятельная работа учащихся.

Задание на самостоятельную работу занимающимся могут даваться инструктором по спорту во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов, 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 шайбой;
- 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 образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Целью проведения итоговой аттестации учащихся является оценка уровня освоения занимающимися программы по хоккею с шайбой.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с шайбой.
- выявление уровня подготовки учащихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации занимающихся устанавливаются в соответствии с годовым тренировочным графиком. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации занимающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации учащихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной программе по хоккею с шайбой.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация :

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты
По общей физической подготовленности	
Бег на 20 метров с высокого старта (с)	4,88
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	127
Отжимание на руках из упора лёжа (кол-во)	17
Бег спиной 20 м спиной вперёд (с)	9,38
Челночный бег 4х9м	12,92
Комплексный тест на ловкость	17,76
<i>По специальной физической и технической подготовленности</i>	
Бег на коньках 20 м (с)	4,98
Бег спиной на коньках вперёд 20 м (с)	7,39
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	22,14
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	24,2

Слаломный бег с шайбой (с)	17,13
----------------------------	-------

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Общая оценка физической подготовленности

1. **Бег на 20 метров вперёд лицом.** Тест предназначен оценивать уровень скоростных качеств движения юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время бега (сек.).
2. **Бег на 20 метров вперёд спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Дается две попытки, регистрируется время (сек.).
3. **Отжимание.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.П. - упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнения проводятся в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, оценивает уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперёд на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подползает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от роста мальчиков), обежать змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняет поворот на 180° и финиш спиной вперёд. Оценивается время прохождения (с).
6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперёд лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается, как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (сек.).
2. **Бег на 20 метров вперёд спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии и должен преодолеть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии тормозит только одним боком. Оценивается время (сек.).
4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценивать уровень владения техниками ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения.
5. **Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания «скрестными» шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Разрешается ли заниматься хоккеем с шайбой без разрешения врача?
(да, **нет**)
2. Могут ли занимающиеся выходить на площадку самостоятельно, в отсутствие преподавателя. (да, **нет**).
3. Снаряд для игры на льду называется? (мяч, **шайба**, волан, копье)
4. Сколько периодов в хоккее с шайбой? (1,2,**3**,4)
5. Сколько длится один период?
А) 10 мин.
Б) 15 мин.
В) **20 мин.**
6. Какой штраф получает удаленный с площадки игрок в хоккее с шайбой?
(1,**2**,3,5 мин.)
7. Сколько хоккеистов находится на площадке (без вратаря)? (1,2,3,4,**5**)

8. Имеет ли хоккей с шайбой оздоровительное значение? (да, нет)
9. Выбрать правильный ответ. Хоккей с шайбой способствует:
- А) развитию выносливости;
 - Б) развитию быстроты;
 - В) укреплению здоровья;
- а, б, в.
10. Размер ледовой площадки?
- А) 60х30 м
 - Б) 58Х30
 - В) 56х26
11. Сколько судей находится на ледовой площадке во время матча?
- А) один
 - Б) два
 - В) три
12. С какого года хоккей с шайбой входит в программу Олимпийских игр?
- А) 1940
 - Б) 1920
 - В) 1936

VI. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение - стулья (40 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).

Отделение хоккей с шайбой должно быть укомплектовано следующим минимумом оборудования и инвентаря:

- хоккейное поле (ледовая площадка)
- ворота — 2 шт.
- клюшки — 20 шт.
- шайбы - 20 шт.
- мяч футбольный 1 шт.
- мяч волейбольный 1 шт.
- скакалки 20 шт.
- раздевалки и душевые;

- игровой зал;
- тренажерный зал

УП. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. В.П. Савин, Г. Удилов «Примерные программы спортивной подготовки для СДЮШОР по хоккею», ФиС, Москва, 2006 г.
2. Р.Г. Ишматов «Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР», ФиС, г.С.Петербург, 2008г.
3. Б.А. Майоров «Организация массовой работы по хоккею с детьми», ФиС, Москва, 1983г.
4. В.И.Старшинов «Хоккейная школа», ФиС, Москва, 1974 г.
5. А.Ю.Букатин, Ю.С.Лукашин Азбука спорта «Хоккей» ФИС, Москва, 2000г
6. Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень А, «Человек», Москва, 2012 г.
7. Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень В, «Человек», Москва, 2012 г.
8. Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень С, «Человек», Москва, 2012 г.
9. Под общей редакцией Ю.В.Королева Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Практическое руководство для тренеров. Ступень D, «Человек», Москва, 2012 г.
10. Д. «Ред» Гендрон, В. Снеленд «Деятельность тренера в хоккее», «Олимпийская литература», Киев, 2013г.
11. Под редакцией Б. Даккорна «Игра вратаря в хоккее с шайбой», «Олимпийская литература», Киев, 2013 г.
12. Д.Чемберс «Тренировочные занятия в хоккее», «Олимпийская литература», Киев, 2010г. ,
13. С.А.Баранцев «Возрастная Биомеханика основных видов движений школьников», Советский спорт, Москва, 2014 г.

Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный интернет – сайт Федерации хоккея с шайбой России (Электронный ресурс) <http://www.fhr.ru>.

Официальный интернет - сайт Нижегородской областной федерации хоккея (Электронный ресурс) <http://www.nofh.ru>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВНЕ ЛЬДА.**Подвижные игры, направленные преимущественно на развитие скоростных качеств.**

«Челнок». Занимающихся 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 игроков 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. Инструктор по спорту 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 инструктора по спорту 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». Спортсменов 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. Подав команду «Марш!», тренер 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 инструктора по спорту 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 мот 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 (у инструктора по спорту) - 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 шайба. Игроки выполняют ведение шайбы на небольшой площадке со стойками. Они стараются выбить шайбы других игроков за пределы площадки, не потеряв при этом своей шайбы. 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 шайбы, у водящего - только клюшка. Игроки одновременно начинают ведение шайбы, стараясь завести шайбу за линию, обозначенную стойками. Водящий старается отобрать шайбу. Игрок, у которого отобрали шайбу, также становится водящим. Постепенно количество водящих увеличивается, а количество игроков с шайбами - уменьшается. Побеждает игрок, оставшийся с шайбой последним.

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

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

Упражнение 4. "Острова". Игроки ведут шайбу 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. Одина шайба на группу. Игроки выстраиваются в колонну по одному. По сигналу последний игрок в колонне начинает обводить партнеров. После обводки первого в колонне игрока передает шайбу назад и т.д. Команда, первой достигшая финиша, считается победителем.

Упражнение 7. У каждого игрока - клюшка и шайба. Тренер-преподаватель (ведущий) рукой показывает игрокам направление движения. Игроки должны вести шайбу в указанном направлении. Кто добегает первым, тот и победитель.