



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»



Н.М. Папава

Протокол № 1 от «10» 01 2023 г.

Приказ № 6 от «10» 01 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 126, режим 3 ч/н

Разработчики программы:

Полежаев Андрей Юрьевич – тренер-преподаватель по хоккею с мячом,

Швабрина Анна Константиновна - инструктор-методист



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

г. Нижний Новгород

2023 год

Оглавление:

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта хоккей с мячом	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Цель программы	4
1.4.	Задачи программы	4
1.5.	Адресат программы	5
1.6.	Форма организации занятий и режим реализации программы	6
1.7.	Срок реализации программы	6
1.8.	Ожидаемые результаты	6
1.9.	Формы контроля и подведения итогов обучения	7
II.	Учебный план и содержание программы	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Содержание программы	9
III.	Организационно-педагогические условия реализации программы	21
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	21
3.2.	Материально-техническое обеспечение	22
3.3.	Кадровое обеспечение	23
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	24
3.5.	Интернет ресурсы	24

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».

Хоккей богат разнообразием движений: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по мячу. 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.

Сложность технических и тактических действий в хоккее требуют определенных усилий, как со стороны одного, так и от всей группы обучающихся. 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 партнерами 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.

1.1. Краткая характеристика вида спорта хоккей

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 серьезное 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).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей с мячом (далее – Программа) для обучающихся в муниципальном

автономном образовательном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Дворец спорта Юность» разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава и Локальных актов МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение).

Направленность Программы:

Программа для Учреждения является:

- по содержанию – спортивно-оздоровительной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – 42 недели.

1.2. Актуальность программы

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 мячом занятия можно начинать с 7-летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного возраста от 5 лет, желающих заниматься различными видами спорта, в том числе и хоккеем с мячом.

1.3. Цель программы

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.
3. Формирование личности воспитанников с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

1.4. Задачи программы

Образовательные:

- сформировать у детей интерес к спорту и хоккею с мячом;
- овладеть основами техники и тактики хоккея с мячом;
- освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные качества;

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.

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.

1.5.Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы от 6 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств. В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

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

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

В основу комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа входит обязательное условие - разрешение врача-педиатра для занятий хоккеем с мячом и допуска спортивного врача.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются поступающие с 5 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие индивидуальное тестирование или не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (на начальном и учебно-тренировочном этапах). Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа, сдавшие нормативы для своего возраста, переводятся в группы начальной подготовки по решению педагогического совета Учреждения. Материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

Состав группы может меняться в течение года.

Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в Учреждении осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В случае выбытия обучающегося из группы тренер-преподаватель рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

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 7-летнего возраста, на освоение спортивной подготовки «Хоккей с мячом». 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.

Комплектование групп спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 1

Этап подготовки	Объем тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе
Спортивно-оздоровительный	3	с 5	12	25

В командных игровых видах спорта максимальный состав определяется на основании Правил проведения официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

1.6. Формы организации занятий и режим реализации программы

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и освоения материала.

Основные формы тренировочных занятий: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, товарищеских играх, просмотр учебных кино и видеоматериалов.

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

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.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа, продолжительность одного занятия – 45 минут. Академический час равен 45 минутам. Продолжительность учебной недели 6 дней.

1.7. Срок реализации программы

Сроки реализации Программы один год в общем объеме 126 часов 42 учебных недели. Период учебных занятий 10 месяцев. Начало учебного года в Учреждении – 1 сентября, окончание – 30 июня.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

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

1.8. Ожидаемые результаты

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

Обучающиеся **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.

4. Краткую историю выбранного вида спорта.

5. Основные правила судейства в хоккее с мячом.

6. Упражнения, корректирующие осанку.

7. Требования техники безопасности при занятиях хоккеем с мячом.

8. Терминологию, применяемую в хоккее с мячом.

Обучающиеся **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.

Обучающиеся **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), Обучающиеся **должны быть способны** проявлять следующие отношения:

1. Стабильное посещение занятий.
2. Дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся 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 спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся 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.

1.9.Формы контроля и подведения итогов обучения

В конце всего срока обучения по данной Программе проводится итоговая аттестация обучающихся, согласно «Положения о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность». К формам подведения итогов реализации Программы относятся: тестирование – **в форме сдачи контрольных нормативов** по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; зачет **в форме устного опроса** по теоретической подготовке. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом по форме утвержденной Учреждением.

Подготовка обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

По результатам успешного освоения данной Программы по виду спорта «плавание» обучающиеся получают сертификат.

Контрольные нормативы

Таблица № 2

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)	100
Отжимание на руках от скамьи (кол-во)	17
Бег спиной 20 м спиной вперёд (с)	9,38
Челночный бег 4х9м	12,92
По специальной физической и технической подготовленности	
Бег на коньках 20 м (с)	4,98
Бег спиной на коньках вперёд 20 м (с)	7,39
Челночный бег на коньках 4х9 м (с)	12,5

Вопросы по теоретической подготовке:

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).

Текущий контроль обучающихся. Тренировочные задания для групп спортивно-оздоровительного этапа отделения «хоккей с мячом»:

Баллы:

- 5 – без ошибок,
- 4 – с незначительными ошибками,
- 3 – удовлетворительно,
- 2 – со значительными ошибками,
- 1-0 – не выполнил задание.

II. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план

В Программе отражено построение учебно-тренировочного процесса групп спортивно-оздоровительного этапа, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Примерный учебный план распределения часов учебно-тренировочных занятий на 42 недели

Таблица № 3

Количество недель тренировочных занятий	42 недели
Период тренировочных занятий	10 месяцев
Количество часов в неделю	3 (акад. час.)
Периодичность занятий	3 раза в неделю
Количество занятий за год	126
Количество тренировочных часов	126
ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Теоретическая подготовка (10%)	12
Общая физическая подготовка (20%)	25
Специальная физическая подготовка (20%)	25
Элементы технико-тактической подготовки (50%)	64
Самостоятельная работа. В рамках общего объема тренировочного плана	

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочных занятий группы спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели

Таблица № 4

Предметные области	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка (10%)	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12
Общая физическая подготовка (20%)	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	25
Специальная физическая подготовка (20%)	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Элементы технико-тактической подготовки (50%)	5	4	5	7	6	7	8	7	7	8	64
Самостоятельная работа В рамках общего объема учебно-тренировочного плана											
Итого часов в год:	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	126

2.2. Содержание программы

Раздел I. Введение

Обеспечение безопасности при проведении занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся на ледовой арене и в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям на ледовой арене обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий на ледовой площадке.

1. Общие требования

1.1. К тренировкам допускаются обучающиеся, 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 обучающихся 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 тренеру-преподавателю, который сообщает администрации Учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Обучающиеся, 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 тренера-преподавателя на лед не выходить.

3.3. Во время тренировочного занятия четко выполнять требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.4. Выходить с ледовой площадки только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить тренеру-преподавателю и администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.

3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного тренера-преподавателя.

4. Подавать служебную записку в службу учебно-методической работы и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Тренер-преподаватель является в Учреждение за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения обучающихся на занятия.

6. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

7. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы на ледовую арену из раздевалки.

8. Выход обучающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

9. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

10. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Раздел II. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории хоккея с мячом, личной гигиены. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися 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 обучающихся.

Беседа-форма общения тренера-преподавателя с обучающимися 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.

Тема № 8 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

Раздел III. Общая физическая подготовка

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.

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.

Обще-подготовительные 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.

Обще-развивающие 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.

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 волевую 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 объеме 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.

Раздел IV. 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.

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 задерживаются 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 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 учебно-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 вперёд 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.

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. 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.

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.

Раздел V. Техничко-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 обходом 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.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение учебно-тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами освоения, 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 обучающихся учебно-тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации пловца, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

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

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

Таблица № 5

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 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 ОФП - 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 упражнения текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	протокол

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть.

Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и тренером-преподавателем. Организм обучающегося 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 обучающихся, 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 обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

3.2. Материально-техническое обеспечение

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

- раздевалки и душевые;
- игровой зал;
- тренажерный зал;
- учебное помещение: стулья (40 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).

Необходимое оборудование

Таблица № 6

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 № 7

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

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.4. Учебно-информационное обеспечение

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

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

Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минспорта России от 30.10.2023 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Правила проведения соревнований по хоккею с мячом

Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. В.А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000

Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004

Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006

Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001

Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня.- М.: Просвещение. 1983

Павленко В.Ф., Шишков В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993

Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977

Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадем Пресс, 2000

Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движения школьников (монография). М: Советский спорт, 2014

Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М: Советский спорт, 2010

Кузина С. Правила спортивных игр. - М.: АСТ, 2016

Программа подготовки тренеров (1 уровень) – информационно-методическое пособие международной федерации хоккея с шайбой.

Хоккей. Книга тренера.- М.: Эксмо, 2016

3.5. Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru>

Федерация хоккея с мячом России <http://www.rusbandy.ru/>