

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ
_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Хоккей»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Разработчик: Нурмухаметов Разиль Рашитович,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

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

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Новизна программы заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий позволяют вносить коррективы в рекомендуемую программу в соответствии времени года. В зимний период времени проведение занятий специальной подготовки возрастает, а остальные периоды преобладает общая физическая подготовка.

Актуальность – возрождение и развитие хоккея в своём районе участие в районных и

краевых соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игре в хоккей с шайбой.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Прием детей осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи обучающие:

- создать представления о хоккее, как о спорте, историю возникновения, пути развития
- обучить терминологии дисциплины;
- обучить элементам техники игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать полученные навыки в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области хоккея;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитать черты спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатели учебной нагрузки Базовый уровень (42 недели)			
Срок обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Возраст	от 8 до 18 лет		
Число обучающихся в группе	12-20 чел		
Количество часов в неделю	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед
Общее количество часов в год	168ч	252ч	252ч
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество занятий в год	84	126	126

- **Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек, 5-ый год обучения 8-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Срок обучения. Программа рассчитана на 3 года, 42 учебных недели.

Планируемые результаты освоения программы.

Задачи 1 года обучения

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей.
2. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
3. Обучение элементам техники игры – умение держать клюшку, стойка, упражнения с шайбой и клюшкой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Умение кататься на коньках, выполнение техники и правильность катания.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с шайбой.

Задачи 2-го года обучения

1. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и

спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.

2. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.

3. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.

4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

5. Подготовка к соревновательной деятельности.

6. Обучение умению играть командой.

Задачи 3-го года обучения

1. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств.

2. Развитие специфических для хоккея физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, резкости, координации движений, имитации ударов перемещений.

3. Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов клюшкой, упражнения на тренажерах, специфика катания на коньках, изучение ударов, бросков шайбы, и основных приемов игры на льду.

4. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

5. Навыки судейской и инструкторской практики.

6. Участие обучающихся в районных, краевых соревнованиях.

7. Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава обучающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости учащихся
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся	Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе
4.	Уровень освоения знаний, умений и навыков	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

В результате освоения программы

обучающиеся будут знать:

1. Историю развития хоккея с шайбой в России

2. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и

здоровья человека.

3. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.
4. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.
5. Краткие сведения о технике хоккея. Особенности травматизма в хоккее шайбой
6. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях

обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять упражнения с шайбой. Выполнять различные упражнения для ОФП, СФП
2. Уметь владеть клюшкой.
3. Выполнять различные торможения на коньках.
4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.
5. Выполнять контрольные нормативы.
6. Уметь играть в команде.
7. Уметь вести себя в соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы:

- будет уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- будет уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- сможет объективно оценивать результаты собственного труда;
- будет иметь понятия о роли игры в укреплении здоровья;
- сможет рационально распределять свое время в режиме дня;
- будет уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные (социально-личностные) компетенции:

- будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- будет сформировано умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, умение оказывать помощь своим сверстникам.

Формы контроля и аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится: в апреле-мае. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение №2), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы,	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий

		раздела			
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации и программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки хоккеиста, его функциональный уровень.

Учебный план

№	Вид подготовки	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
		1 год		2 год		3 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1	1	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	5	*	10	*	10	*	тестирование
3	ОФП	2	78	3	68	3	68	тестирование
4	СФП	2	28	3	70	3	70	тестирование
5	Технико-тактическая (ТТП)	1	27	2	57	2	57	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	12	4	23	4	23	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	1	1	7	1	7	Контрольно-тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	беседа
	Всего часов	18	150	25	227	25	227	
	ИТОГО	168		252		252		

Содержание программы

Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий, поведению на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль

тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия и техники «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения

проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Практическая подготовка 1-го года обучения

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость,

ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- кросс 1-3 км.
- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег с крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

Практическая подготовка 2-го года обучения

Общefизическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
 - Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
 - Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.
- Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту

действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёров статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных положений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

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 стоя на коленях. Эстафетные игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Практическая подготовка 3-го года обучения

Общефизическая подготовка и специальная подготовка

По программе 2-го года обучения, меняется объём, интенсивность, отягощения, интервалы отдыха по усмотрению тренера опираясь на состояние обучающихся.

Техническая подготовка

На начальной стадии групп спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с шайбой и клюшкой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;
- упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;
- различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке» подброс шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;
- с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;
 - упражнения с клюшкой и шайбой в движении – на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;
 - удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря. Отрабатываем с тренером по очередности;
 - после освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечья, плеча;
 - многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;
 - игра один на один с вратарем и с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами по воротам.

В группах 1-го года обучения в течение учебного года проводятся два соревнования и три товарищеские встречи, в конце года – тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в трёх соревнованиях и участвуют в пяти товарищеских встречах – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп 3-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в пяти соревнованиях и восьми товарищеских матчах – тестировании по физической и специальной подготовке контрольных нормативов, приведённых в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско – судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на льду накатами, откидкой, щелчок, сочетание ударов справа и слева, накат и бросок, игра на счет.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки

(щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контракатом. Отличие контраката от наката и броска.

Изучение техники выполнения топ – спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ – спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ – спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенности физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед – назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, бросков, ударов по шайбе, все подачи выполняются одним участником, игры с форой и т. д.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырех соревнованиях, внутри группы должны сыграть не менее 8 раз.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико – биологическому контролю и инструкторско

– судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практическая часть: вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года; вручение документов об окончании обучения по программе (дипломы, сертификаты, удостоверения).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+

Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			+
Сила							+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Методическое обеспечение и условия реализации программы

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки юных хоккеистов. Трёхгодичная подготовка в хоккее строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является овладение техникой игры в хоккее.

2. Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

1. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным способностям обучающегося.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ДЮСШ являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60x30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

Для проведения занятий с детьми 7-8 лет рекомендуется использовать клюшки уменьшенных размеров по длине, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую

длину рычагов (рук и ног) безпотерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам.

Лед залит станком гладким тонкой поверхностью. Что позволяет шайбе без препятственно катиться.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах ;

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение ног с клюшкой в руках относительно обучающегося), скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких бесед.

Психологическая подготовка

Хоккей с шайбой – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в игре в хоккей необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно – двигательная чувствительность, развитие выносливости, силы, интенсивность и объём внимания, двигательные – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений. Силовая подготовка (утомлений).

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям хоккея с шайбой, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с шайбой и клюшкой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших команд НХЛ.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу. Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока;
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья обучающихся

Осуществляется врачом ДЮСШ, при необходимости может проводиться врачами-специалистами районной больницы. В учебные группы принимаются дети имеющие допуск врача для занятий хоккеем с шайбой.

Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углублённое медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития; обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося

- проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального

состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предыдущий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нём исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия воспитательного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Эмоциональность занятий за счёт использования на уроке подвижных игр и эстафет.

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих годах подготовки.

Задача, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Спортивное и специальное оборудование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения
1.	Ворота для хоккея	2 штук
2.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	3 комплект
3.	Защита паха для вратаря	3 штук
4.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	3 пар
5.	Нагрудник для вратаря	3 штук
6.	Перчатки для вратаря (блин)	3 штук
7.	Перчатки для вратаря (ловушка)	3 штук
8.	Шлем для вратаря с маской	3 штук
9.	Шорты для вратаря	штук
10.	Щитки для вратаря	пар
11.	Мат гимнастический	8 штук
12.	Мяч баскетбольный	4 штук
13.	Мяч волейбольный	4 штук
15.	Мяч набивной (медицинбол, от 1 до 5 кг)	2 комплект
16.	Мяч футбольный	4штук
17.	Ограждения площадки (борта, сетка защитная)	есть
18.	Рулетка металлическая (50 метров)	1 штук
19.	Свисток судейский	2 штук
20.	Секундомер	2штук
21.	Скамья гимнастическая	4 штук
22.	Станок для точки коньков	1 штук
23.	Стенка гимнастическая	1 штук
24.	Шайба	50 штук

Список литературы

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
2. Байгулов Ю.П. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование,1999.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
4. Гущин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
6. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М.Физкультура и спорт, 1979.
7. Конституция Российской Федерации.
8. Амелин А.Н., ПашининВ.А. Азбука спорта. М.: ФиС, 1999.
9. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
10. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС, 1974.

Для обучающихся:

11. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
12. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

План-график распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 1-го
года обучения (ч)

Виды подготовки	Кол. (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая	100			17	15	13	9	9	10	10	8	9
Спец. Физическая	18					3	4	4	4	3		
Техническая	65			4	7	6	6	5	5	8	13	11
Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	2							1		1		
Соревновательная (игры)	3						1	1				1
Контрольные испытания	3			1					1			1
Всего часов соревновательной тренировочной нагрузки	194			22	22	22	21	21	21	22	21	22
Теоретическая	20			2	2	2	3	3	3	2	2	1
Восстановительные мероприятия	2										1	1
ВСЕГО	216			24								

Таблица

№2 План-график распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 2-го
года обучения (ч)

Виды подготовки	Кол. (ч)	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая	70			10	9	8	6	6	6	8	8	9
Спец. физическая	50			3	3	7	8	8	8	8	3	2
Техническая	60			7	8	6	5	4	4	5	11	10

Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	3						1	1	1			
Соревноват-я (игры)	5				1	1	1	1	1	1		
Контрольные испытания	3			1				1				1
Всего часов соревновательной и трениров. нагрузки	194			21	20	22	22	22	21	22	22	22
Теоретическая	20			3	4	2	2	2	3	2	1	1
Восстанови- тельные мероприятия	2										1	1
ВСЕГО	216			24								

Таблица №3

План-график распределения программного материала в годичном цикле для
спортивно-оздоровительных групп (предварительной) подготовки 3-го года
обучения (ч)

Виды подготовки	Кол. (ч)	Июль	Ав густ	Сен тябрь	Ок тябрь	Но ябрь	Де кабрь	Ян варь	Фев раль	Март	Ап рель	Май
Общая физическая	50			8	8	6	4	4	4	4	7	5
Спец. физическая	73			5	6	10	10	10	10	10	8	4
Техническая	52			6	6	6	5	4	4	6	5	9
Тактическая	3						1	1	1			
Игровая	5			1	1	1		1	1			
Соревновательная (игры)	8						2	2	2	2		
Контрольные испытания	3			1			1					1
Всего часов соревнователь-ной и тренировочной	194			21	21	23	23	22	22	22	20	20

нагрузки												
Теоретическая	20			3	3	1	1	2	2	2	3	3
Восстановительные мероприятия	2										1	1
ВСЕГО	216			24	24	24	24	24	24	24	24	24

Таблица №4

План по теоретической подготовке (ч)

Название теоретической подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России	2		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	4	3	4
Этапы развития отечественного хоккея	2		
Гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2
Хоккей как вид спорта и средства физического воспитания	2	2	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	1
Основы техники и технической подготовки	3	3	2
Характеристика физических качеств и методика их воспитания	3	1	1
Соревнования по хоккею	1	2	2
Психологическая подготовка хоккеиста		3	3
Установка и разбор игры		3	4
ИТОГО:	20	20	20

Таблица №5

Техническая подготовка для всех этапов, приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й	2-й	3-й
1	Передвижение по резиновой дорожке и уплотненной снежной дорожке	+	+	
2	Основная стойка (посадка) хоккеистов	+	+	
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+		
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+
6	Бег скользящими шагами	+	+	+
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+	+
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ногой (переступанием)	+	+	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+
11	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+
13	Бег короткими шагами		+	+
14	Торможение с поворотами туловища на 90 на одной и двух ногах		+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+

18	Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+
19	Бег спиной вперед скрестными шагами			+
20	Повороты в движении на 180 и 360		+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
24	Кувырок в движении			+
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+

Таблица №6

Техническая подготовка для всех этапов, приемы техники владения клюшкой

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й	2-й	3-й
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+

7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+
8.	Ведение шайбы коньками		+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении		+	+
12.	Короткая обводка		+	+
13.	Силовая обводка		+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов			+
15.	Финт клюшкой			+
16.	Финт с изменением скорости движения			+
17.	Финт головой и туловищем			+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы			+
19.	Финт - ложная потеря шайбы			+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевое)			+
22.	Удар шайбы с длинным замахом			+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+
24.	Бросок-подкидка		+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с броска идущей шайбы			+
27.	Броски с неудобной стороны		+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+
29.	Приём шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+

32	Отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью		+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+

Таблица № 7

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря.

Приёмы техники хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й	2-й	3-й
Обучение основной стойке вратаря	+	+	+
Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+
Приёмы техники передвижения на коньках	+	+	+
Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+
Передвижение вперед выпадами		+	+
Торможения плугом, полуплугом	+	+	+
Торможение на параллельных коньках		+	+
Передвижения короткими шагами	+	+	+
Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря		+	+
Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+
Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+
Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+

Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+
Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+
Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+
Ловля шайбы на блин	+	+	+
Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+
Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+
Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+
Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена		+	+
Отбивание шайбы коньком		+	+
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+
Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки		+	+
Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена		+	+
Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена		+	+
Отбивание шайбы щитками в шпагате		+	+
Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки			+
Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+
Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+
Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении			

Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		+	+
Остановка шайбы клюшкой у борта			+
Выбрасывание шайбы клюшкой по борту			+
Бросок шайбы на дальность и точность			+
Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+
Передача шайбы подкидкой			+
Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+

Таблица №8

Тактическая подготовка

№ п/п	Приёмы тактики хоккея	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й	2-й	3-й
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+
2.	Дистанционная опека		+	+
3.	Контактная опека		+	+
4.	Отбор шайбы перехватом		+	+
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых приемов		+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена			+
1.	Страховка			+
2.	Переключение			+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы			+
4.	Взаимодействие защитников с вратарём		+	+

1.	Принципы командных оборонительных тактических действий			+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1			+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+
6.	Активная оборонительная система 2-1-2			+
7.	Активная оборонительная система 3-2			+
8.	Активная оборонительная система 2-2-1			+
9.	Прессинг		+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
1	Атакующие действия без шайбы		+	+
2	Атакующие действия с шайбой: Ведение, Обводка, бросок, приём шайбы, Единоборство с вратарём	+	+	+
1	Передачи шайбы-короткие, средние, длинные	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации		+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность скорость выполнения передач		+	+
5	Тактическая комбинация-«скрещивание»			+
6	Тактическая комбинация-«стенка»			+

7	Тактическая комбинация-«оставление шайбы!»			+
8	Тактическая комбинация-«пропуск шайбы»			+
9	Тактическая комбинация-«заслон»			+
10	Тактическое действие при вбрасывании судей шайбы: -в зоне нападения; -в зоне защиты.		+	+
1	Организация атаки и контракта из зоны защиты		+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
4	Выход из зоны через защитников		+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач		+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+
7	Атака с хода		+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+
11	Игра в неравночисленных составах-в численном большинстве 5:4,5:3		+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конец учебного года) 8-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
3.	Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	28	24	18	35	31	34	40	36	29
5	Бег 300 м (сек.)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 10-13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	195	188	180	201	193	185	-	-	-

3.	Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	10	9	7	11	9	8	13	11	10
5	Бег 300 м (сек.)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конце учебного года) 13-16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
2.	Прыжок в длину с места (см.)									
3.	Тройной прыжок с места (см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4.	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
5.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
6.	Подтягивание на высокой перекладине	14	13	12	15	13	12	16	14	13
7.	Бег 300 м (сек.)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
8.	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										

1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
(на конце учебного года) 16-18 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		16-17 лет			17-18 лет			18 лет и старше		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	7,51	7,72	7,93	7,31	7,50	7,7	7,2	7,42	7,63
2	Прыжок в длину с места (см.)									
3	Тройной прыжок с места (см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
5	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	50	48	46	52	50	48	53	51	53
6	Подтягивание на высокой перекладине	16	15	13	17	16	14	18	17	15
7	Бег 300 м (сек.)	42,0	43,0	43,9	41,8	41,6	42,3	40,3	41,5	43,2
8	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов по воротам.	Оценка выполнения
---	-----------------------------------	---------------------------	-------------------

1.	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетвор
2.	Щелчок по воротам	5и более от 10до 20	Хорошо Удовлетвор
3.	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетвор
4	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетвор
7.	Подачи справа (слева) накатом игроку	8 6	Хорошо Удовлетвор
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетвор

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.