Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08. 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 9 -16
Срок реализации – 3 года

Составитель:
Коленов Александр Сергеевич,
тренер преподаватель

р.п. Тамала

2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей.

Актуальность программы продиктована требованиями времени, так как хоккей, как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития учащихся, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов, даже если в дальнейшем учащийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Актуальность программы обусловлена также тем, что хоккей – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков, направлена на удовлетворение потребностей учащихся младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в хоккей.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе игровой деятельности учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности программы:

Программа модифицирована, составлена на основании примерной программы спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин.. Г.Г. Удилов, Ю.В.Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009).

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение их интересов в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по хоккею и технике судейства.

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление учащихся, тем самым позволяет посещать занятия учащимися с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки учащихся является не только технико-тактическая подготовка и общефизическая подготовка, направленные на более высокий показатель физического развития учащихся, но и теоретический материал программы, который позволит расширить кругозор детей в области спорта. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, оказывают на учащихся оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Новизна:

Новизна программы заключается в её разноуровности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные.

Программы помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого юного спортсмена.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Новизна программы состоит в том, что хоккей — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Коллективный характер игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели, воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

В содержание программы введено дистанционное обучение, в связи с санитарно-эпидемиологической обстановкой и возможностью введения карантина или режима самоизоляции, что позволяет обеспечить непрерывность обучения и поддерживать спортивную форму.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы. Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию учащихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Каждое занятие физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

Занятия хоккеем полезны для укрепления здоровья, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение.

Образовательная деятельность средствами хоккея предполагает занятия на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий в хоккее, связанных с ходьбой, бегом на коньках, борьбой за шайбу, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по шайбе и даже акробатическими приёмами, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Связь скоростных и координационных способностей с умственным развитием положительно влияет на поведение и успеваемость учащихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для воспитания разносторонне развитой личности, формирования основ здорового и безопасного образа жизни, развития физических и творческих способностей через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи:

Оздоровительные: сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

Образовательные: формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, обучение и совершенствование техники и тактики хоккея, освоение допустимых тренировочных нагрузок, участие в соревнованиях, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;

Развивающие: развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное совершенствование, развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

Воспитательные: формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям, привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 9 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

Набор свободный. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (9-11 лет), средний или подростковый школьный (11-13 лет), а также старший или юношеский возраст (13-16 лет).

В возрасте 9-11 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия.

С учётом физиологических особенностей у учащихся 11-13 лет улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой с позиций психологии в 11-13 лет хорошо развиваются

наблюдательность, внимание и двигательная память. Учащиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на занятиях методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели - выработке стабилизированного навыка.

В старшем школьном возрасте анатомо-физиологические и психические особенности требуют другого подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки. Увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой в футбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

В возрасте 15 - 16 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. Нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на занятиях уделяется освоению игровых действий с учётом функций в команде.

Объем программы составляет 756 часов.

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Для 1и 2 года обучения - 216 часов, для 3года обучения – 324 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа для первого и второго года обучения, и 3 раза по 3 академических часа для третьего года обучения с 10-минутным перерывом.

Форма обучения: очная, дистанционное обучение.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Состав группы от 20 до 22 человек.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки хоккеистов, неуклонный рост объема общей и

специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Материал программы делится на пять основных разделов: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика и психологическая подготовка.

В разделе “Теоретическая подготовка” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в хоккей с клюшкой.

В разделе «Технико-тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства хоккейных игр с шайбой.

В разделе «Психологическая подготовка» представлены упражнения для развития морально-волевых и нравственных качеств юных хоккеистов для достижения высоких результатов.

Общая физическая и специально физическая подготовка разработана для всех этапов подготовки. Их содержание в программе по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом и физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

На стартовом уровне большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта, использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности учащихся, предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую. Предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

В процессе занятий на базовом и углубленном уровне учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

Прогнозируемые результаты:

Ожидаемые результаты:

По окончанию стартового уровня обучения учащиеся будут **знать:**

- историю возникновения хоккея с шайбой;
- основы здорового образа жизни;
- личную гигиену, требования к спортивной одежде и обуви;
- режим дня юного спортсмена;
- правила игры в хоккей с шайбой, роль капитана команды;
- терминологию хоккея с шайбой и правила применения терминов;
-понятие о технике хоккея с шайбой;
- основные технические и тактические приемы в хоккей с шайбой.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- вести и останавливать шайбу, выполнять броски и передачи шайбы;
- взаимодействовать с партнерами на льду,
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам.

По окончанию базового уровня обучения учащиеся будут **знать:**

- развитие хоккея с шайбой в России;
- режим дня и питание спортсменов;
- права и обязанности игроков;

- планирование, организацию и проведение соревнований по хоккею с шайбой, виды соревнований;

- особенности травматизма в хоккее с шайбой;

- основные средства и методы психологической подготовки;

- анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных ситуациях.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять различные упражнения для ОФП и СФП;

- выполнять броски и передачи движущейся шайбы;

- выполнять броски с удобной и неудобной руки;

- останавливать шайбу коньками и рукой;

- использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте;

- противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам.

По окончанию продвинутого уровня обучения учащиеся будут **знать:**

- теоретические аспекты программы по всем разделам теоретической подготовки:

- задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышения мастерства хоккеистов;

- современное состояние хоккея в мире и России;

- достижения команд России на международной арене;

- основные средства и методы психологической подготовки;

- систему проведения соревнований;

- судейство соревнований по хоккею с шайбой;

- оказание первой помощи при несчастных случаях;

- анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять различные упражнения для ОФП и СФП, акробатические и легкоатлетические упражнения;

- выполнять все виды бросков, остановку шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей;

- взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров:

- взаимодействовать с партнерами в атаке.

- свободно владеть техникой и тактикой игры в хоккей с шайбой;

- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;

- выстраивать ответственное отношение в игре за командные действия.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и

затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	9-11	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	11-13	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
3 г.	13-16	15	3	324/9	Выполнение норм по общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1, 2)

Учебный план тренировочных занятий по хоккею с шайбой стартовый уровень

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	9	5	тестирование, опрос, обсуждение с

					использованием карточек-заданий, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	65	8	57	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	50	7	43	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Технико-тактическая подготовка	77	9	68	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов, наблюдение, карточки-задания, беседа, собеседование, учебная игра
5.	Педагогический контроль	10	2	8	тестирование, оценка показательных матчей, тестирование
	Всего часов:	**216**	**35**	**181**	

Учебно-календарный план
стартового уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 14 ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	4	2	2	тестирование, опрос
1.2.	Основы здорового образа жизни.	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий.
1.3.	История возникновения и развития хоккея с клюшкой.	2	2		собеседование
1.4.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.	3	1	2	опрос, последовательность надевания экипировки.
1.5.	Терминология в хоккее.	2	1	1	карточки-задания.
1.6.	Правила игры в хоккей с клюшкой	2	2		опрос, карточки-задания.
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 65ч.					
2.1.	Строевые упражнения	6	1	5	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	7	1	6	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	10	1	9	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики

					показателей.
2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	9	1	8	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	9	1	8	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	8	1	7	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры и игры эстафеты	8	1	7	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
2.8.	Спортивные игры.	8	1	7	соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 50 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	20	3	17	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Физическая подготовка вратарей на этапе стартового уровня.	14	2	12	беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.3	Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)»	16	2	14	наблюдение, техника выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 77 ч.					
4.1. Техническая подготовка - 60 ч.					
4.1.1.	Техника передвижения на коньках	20	2	18	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов
4.1.2.	Приемы техники владения клюшкой и шайбой.	20	2	18	наблюдение, отработка технических приемов владения клюшкой и шайбой
4.1.3.	Техника игры вратаря.	20	2	18	наблюдение, карточки-задания, отработка основных технических приемов вратаря.
4.2. Тактическая подготовка – 17 ч.					
4.2.1.	Приемы тактики обороны.	6	1	5	наблюдение, собеседование, учебная игра.
4.2.2	Приемы тактики нападения.	6	1	5	опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения, учебная игра
4.2.3	Тактика игры вратаря	5	1	4	беседа, учебная игра
Раздел 5. Педагогический контроль - 10ч.					
5.1.	Промежуточная аттестация и аттестация по	4	2	2	тестирование

	результатам завершения программы				
5.2.	Итоговое занятие: «Спортивные достижения»	6		6	оценка показательных матчей, тестирование
	Всего часов:	**216**	**35**	**181**	

Содержание стартового уровня

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 14 ч.

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория: (2ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на хоккейной площадке, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: Основы здорового образа жизни.

Теория: (1ч.) Значение здорового образа жизни. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3 Тема: История возникновения и развития хоккея с клюшкой.

Теория: (2ч.) История и развитие хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Год рождения хоккея в России.

Контроль: собеседование по вопросам темы.

1.4. Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.

Теория: (1ч.) Ледовая площадка. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, одежде. Экипировка хоккеиста с клюшкой. Значение экипировки хоккеиста при занятиях хоккеем с клюшкой.

Практика: (2ч.) Пошаговая отработка надевания хоккейной экипировки.

Контроль: опрос, последовательность надевания экипировки.

1.5. Тема: Терминология в хоккее.

Теория: (1ч.) Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Приветствие. Основные команды судей и тренера

Практика: (1ч.) отработка терминов с юными хоккеистами:
вне игры (офсайд), проброс, игра в большинстве/меньшинстве, овертайм**,** буллит, тайм-аут, арбитр, вбрасывание, голевой пас, очко, гол, зона **,**пятак, усы, голкипер (вратарь)**,** площадь ворот**,** краги**,** блин,

Контроль: карточки-задания.

1.6. Тема: Правила игры в хоккей с клюшкой.

Теория: (2 ч.) Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Контроль: опрос, карточки-задания.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 65ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (5ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной ходьбы и спортивного бега.

Практика: (6ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (9ч.) выполнение гимнастических упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно: смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоим; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах: отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады: пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т п.); сгибание в разгибание ног л смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной рука на другую перед собой, над головой, за спиной, броска и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сиди, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в

тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (8ч.)

Бег: бег с ускорениями до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м. кросс 300-500 м.

Прыжки: в длину с места и с разбега тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (8ч.)

- перекаты - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

- перевороты без фазы полета - движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - «колесо»);

- перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (7ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры и игры эстафеты

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии учащихся. Правила подвижных игр. Понятие эстафета. Характеристика игр-эстафет.

Практика: (7ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.

- Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

- Эстафеты встречные и с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

2.8. Тема: Спортивные игры.

Теория:(1ч.) Задачи спортивных игр как средство физического воспитания. Требования к технике безопасности. Понятие «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх.

Практика:(7ч.)Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Контроль: соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка 50ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (3ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Специальная подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных качеств. Краткая характеристика применения средств и методов СФП. Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость». Единство общей и специальной подготовки.

Практика: (17ч.)

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, вперед, 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 приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера 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 направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

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 партнера (овладение шайбой).

Броски шайбы поточно в борт на время.

Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

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.

- 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.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

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

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.2. Тема: Физическая подготовка вратарей на этапе стартового уровня.

Теория:(2ч.) Физическая подготовка вратарей в современном хоккее. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей. Технико-тактическая подготовка вратарей. Модель вратаря на этапе стартового уровня.

Практика: (12ч.)

- ловля мяча и шайбы, посланной тренером;
- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
- совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке, приставными и скрестным шагами;
- старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног;
- развитие скорости передвижения в стойке;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;
- акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет кувырком; акробатика в парах.

Контроль: беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.3. Тема: Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)»

Теория: (2ч.) Техника выполнения подводящих упражнений. Меры безопасности при выполнении.

Практика: 14 ч.

Ловкость, равновесие, координация (3ч.)

- Принятие основной стойки хоккеиста.
- В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок).
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
- Бег приставными шагами.
- Ходьба скрестным шагом.
- Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка).
- Ходьба по узкой опоре.
- Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°
- Чередование бега с прыжками и поворотами
- Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Движение по прямой линии вне льда (3ч.)

- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестыванием голени назад.
- Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста».
- Прыжковая имитация бега на коньках.
- Бег в усложненных условиях (по песку, по воде).
- Бег спиной вперед.

Маневрирование вне льда (4ч.)

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.
- Ходьба переступанием по виражу.
- Бег с изменением направления движения.
- Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег).
- Бег по пересеченной местности.

Старт, торможение вне льда (4ч.)

- Прыжки на двух ногах.
- Упор присев — упор лежа и обратно.
- Прыжковые упражнения со скакалкой.
- Челночный бег.

Контроль: наблюдение, техника выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 60 ч.

4.1. Техническая подготовка

4.1.1. Тема: Техника передвижения на коньках

Теория: (2ч.) Сведения о технике катания. Её значение для роста спортивного мастерства хоккеиста. Средства и методы технической подготовки. Классификация техники катания в хоккее.

Практика:(18ч.) Изучение элементов техники передвижения на коньках.

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой(левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым(левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

Контроль: блиц-опрос, следить за техникой передвижения на коньках.

4.1.2. Тема: Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

Теория:(2ч.) Теоретические основы техники владения клюшкой в хоккее с шайбой. Приемы отбора шайбы клюшкой.

Практика:(18ч.) Обучение владению клюшкой и техникой комплексных приемов:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;

- ведение шайбы на месте;

- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;

- ведение шайбой, не отрывая крюка клюшки от шайбы;

- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;

- ведение шайбы в движении спиной вперед;

- обводка соперника на месте и в движении;

- длинная обводка;

- короткая обводка;

- удар шайбы с длинным замахом;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Контроль: закрепление приемов владения клюшкой и шайбой, самооценка.

4.1.3. Тема: Техника игры вратаря.

Теория:(2ч.)Техническая и психологическая подготовка вратаря. Основная задача вратаря. Основные технические приемы. Владение клюшкой и шайбой.

Практика: (18ч.) Технические элементы игры вратаря.

- обучение основной стойке вратаря;

- обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому;

- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);

- передвижение вперед выпадами;

- торможение на параллельных коньках;

- передвижения короткими шагами;

- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда.

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы:

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

Отбивание шайбы:

- отбивание шайбы блином стоя на месте;

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).

Прижимания шайбы:

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;

- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;

- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками.

Контроль: наблюдение, карточки-задания, закрепление основных технических приемов вратаря.

4.2. Тактическая подготовка 17 ч.

4.2.1. Тема: Приемы тактики обороны.

Теория:(1ч.)Основные аспекты тактики игры в обороне. Основные принципы обороны, приемы ведения шайбы, тактические взаимодействия хоккеистов в обороне в различных зонах. Тактическое мышление хоккеистов. Хоккейные тактические схемы.

Практика:(5ч.) Обучение приемам тактики обороны

- Приемы индивидуальных тактических действий:
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы клюшкой.

-Приемы групповых тактических действий:

- страховка

Контроль: собеседование по вопросам темы, закрепление приемов тактики обороны.

4.2.2. Тема: Приемы тактики нападения.

Теория: (1ч.) Основы игры хоккейных защитников. Стиль игры и поведение игроков на игровой площадке. Позиция игроков на игровой площадке. Основные принципы обучения тактики нападения в игре. Система обороны.

Практика:(5 ч.) Обучение приемам тактики нападения.

Индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия:

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты.

Контроль: опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения.

4.2.3. Тема: Тактика игры вратаря

Теория:(1ч.) Современные тенденции в игре вратарей. Тактика, система, и философия вратарского искусства. Классификация тактики игры вратаря. Тактическая подготовка вратаря – последовательность обучения. Взаимодействие вратаря с игроками команды. Характерные ошибки вратаря.

Практика:(4ч.) Тактические элементы игры вратаря

- выбор позиции в воротах
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Контроль: беседа по теме, отработка тактических элементов игры вратаря.

Раздел 5. Педагогический контроль - 10ч.

5.1. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (2ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

5.2. Итоговое занятие:

Тема «Спортивные достижения»

Практика: (6ч.) Показательные матчи внутри ДЮСШ, внутри школьных соревнований района, турнир «Золотая шайба».

Контроль: оценка показательных матчей, тестирование.

Учебный план тренировочных занятий
по хоккею с шайбой
базового уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	6	6	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	80	8	42	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая	52	5	47	блиц-опрос, кроссворд

	подготовка				собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Технико-тактическая подготовка	72	9	63	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов, наблюдение, карточки-задания, беседа, собеседование, учебная игра
5.	Судейская подготовка	10	2	8	
6.	Психологическая подготовка	10	2	8	
7.	Педагогический контроль	10	2	8	тестирование, оценка показательных матчей, тестирование
	Всего часов:	**216**	**33**	**183**	

Учебно-календарный план
базового уровня (2 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 12 ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	4	2	2	тестирование, опрос
1.2.	Режим и питание спортсмена.	3	1	2	опрос-викторина, оценка десятидневного

					меню.
1.3.	Этапы развития отечественного хоккея.	2	2		собеседование
1.4.	Профилактика травматизма во время занятий хоккеем с шайбой	3	1	2	Обсуждение, тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 50ч.					
2.1.	Строевые упражнения	5	1	4	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	6	1	5	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	11	1	10	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	6	1	5	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	5	1	4	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	5	1	4	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики

					показателей.
2.7.	Подвижные игры и игры эстафеты	6	1	5	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
2.8.	Спортивные игры.	6	1	5	соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 52 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	18	2	16	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Физическая подготовка вратарей на этапе стартового уровня.	17	2	15	беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.
3.3	Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)»	17	1	16	наблюдение, техника выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 72 ч.					
4.1. Техническая подготовка - 52 ч. 6+46					
4.1.1.	Техника передвижения на коньках	16	2	14	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов
4.1.2.	Приемы техники владения клюшкой и шайбой.	15	2	13	наблюдение, отработка технических

					приемов владения клюшкой и шайбой
4.1.3.	Техника игры вратаря.	15	2	13	наблюдение, карточки-задания, отработка основных технических приемов вратаря.
4.2. Тактическая подготовка – 20 ч.					
4.2.1.	Приемы тактики обороны.	7	1	6	наблюдение, собеседование, учебная игра.
4.2.2	Приемы тактики нападения.	7	1	6	опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения, учебная игра
4.2.3	Тактика игры вратаря	6	1	5	беседа, учебная игра
Раздел 5. Судейская подготовка- 10 ч.					
5.1.	Ознакомление с правилами судейства по хоккею с шайбой.	2	2		опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее, закрепление правил соревнований.
5.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке.	8		8	оценка практической деятельности
Раздел 6. Психологическая подготовка – 10 ч.					
6.1.	Спорт и личность.	1	1		блиц-опрос.
6.2.	Морально-волевая подготовка хоккеиста	6		6	самооценка, наблюдение
6.3.	Нравственная подготовка	3		3	наблюдение, самооценка.
Раздел 7. Педагогический контроль - 10ч.					
7.1.	Промежуточная	3	1	2	тестирование

	аттестация и аттестация по результатам завершения программы				
5.2.	Итоговое занятие: «Спортивные достижения»	6		6	оценка показательных матчей, тестирование
	Самостоятельная работа	1	1		отчет – видеоролик
	Всего часов:	**216**	**33**	**183**	

Содержание
базовый уровень обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 12 ч.

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория: (2ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на хоккейной площадке, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: Режим и питание спортсмена.

Теория: (1ч.) Режим дня. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Питание и его сущность. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятия о калорийности и усвояемости пищи.

Практика: (2 ч.) разработка режима дня и десятидневного меню спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, оценка десятидневного меню.

1.3. Тема: Этапы развития отечественного хоккея.

Теория: (2ч.) 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.

Контроль: собеседование по вопросам темы.

1.4. Тема: Профилактика травматизма во время занятий хоккеем с шайбой.

Теория: (1ч.) Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: (2ч.) Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Контроль: обсуждение, тест.

Раздел 2: Общая физическая подготовка – 50 ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (4ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной ходьбы и спортивного бега.

Практика: (5ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (10 ч.) выполнение гимнастических упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных

исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно: смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоим; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах: отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады: пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т п.); сгибание в разгибание ног л смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной рука на другую перед собой, над головой, за спиной, броска и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сиди, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в

упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (5ч.)

Бег: бег с ускорениями до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м. кросс 300-500 м.

Прыжки: в длину с места и с разбега тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (4ч.)

- перекаты - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

- перевороты без фазы полета - движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - «колесо»);

- перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (4ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры и игры эстафеты

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии учащихся. Правила подвижных игр. Понятие эстафета. Характеристика игр-эстафет.

Практика: (5ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.
- Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.
- Эстафеты встречные и с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

2.8. Тема: Спортивные игры.

Теория:(1ч.) Задачи спортивных игр как средство физического воспитания. Требования к технике безопасности. Понятие «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх.

Практика:(5ч.) Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Контроль: соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка52

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (2ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Специальная подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных качеств. Краткая характеристика применения средств и методов СФП. Определения

«сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость». Единство общей и специальной подготовки.

Практика: (16ч.)

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, вперед, 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 приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Дополнительно для базового уровня:

- Упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.
- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

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 партнера (овладение шайбой).

Броски шайбы поточно в борт на время.

Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

Дополнительно для базового уровня:

- Увеличивается длина дистанции до 60-100 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.

- Игры на поле для хоккея с мячом.

Дополнительно для базового уровня:

- Дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.

- Число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

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.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек

- Уклонение от применения силовых приемов

- Резкая смена направления бега.

Дополнительно для базового уровня:

- Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля).

- Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости:

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.

- Шпагат, полушпагат.

- Упражнения с клюшкой с партнером.

- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Дополнительно для базового уровня:

- Количество повторений рекомендуется увеличить.

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.2. Тема: Физическая подготовка вратарей на этапе базового уровня.

Теория:(2ч.) Физическая подготовка вратарей в современном хоккее. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей. Технико-тактическая подготовка вратарей. Модель вратаря на этапе стартового уровня.

Практика: (15 ч.)

- ловля мяча и шайбы, посланной тренером;

- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);

- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;

- совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке, приставными и скрестным шагами;

- старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног;

- развитие скорости передвижения в стойке;

- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;

- акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет кувырком; акробатика в парах.

Дополнительно:

- перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча;

- кувырки через препятствия, через партнера;

- развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера;

- совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра;

- старты и остановки из различных исходных положений;

- совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Контроль: беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.2. Тема «Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)»

Теория: (1ч.) Техника выполнения подводящих упражнений. Меры безопасности при выполнении.

Практика:(16 ч.)

Ловкость, равновесие, координация

- Принятие основной стойки хоккеиста.

- В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок).

- Ходьба в основной стойке хоккеиста.

- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

- Бег приставными шагами.

- Ходьба скрестным шагом.

- Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка).

- Ходьба по узкой опоре.

- Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°.

- Прыжки на одной ноге.

- Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°

- Чередование бега с прыжками и поворотами

- Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Движение по прямой линии вне льда

- Бег с высоким подниманием бедра.

- Бег с захлестыванием голени назад.

- Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста».

- Прыжковая имитация бега на коньках.

- Бег в усложненных условиях (по песку, по воде).

- Бег спиной вперед.

Маневрирование вне льда

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.

- Ходьба переступанием по виражу.

- Бег с изменением направления движения.

- Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег).

- Бег по пересеченной местности.

Старт, торможение вне льда

- Прыжки на двух ногах.

- Упор присев — упор лежа и обратно.

- Прыжковые упражнения со скакалкой.

- Челночный бег.

Контроль: наблюдение, техника выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 72 ч.

4.1. Техническая подготовка52 ч.

4.1.1. Тема: Техника передвижения на коньках

Теория:(2ч.)Повторение ранее изученного материала. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности. Изучение новых элементов техники передвижения на коньках. Средства и методы технической подготовки.

Практика:(16ч.)

1. Совершенствование элементов техники передвижения на коньках.

- основная стойка (посадка) хоккеиста;

- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;

- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);

- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);

- бег широким скользящим шагом;

- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;

- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

- скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;

- бег с изменением направления (переступание);

- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;

- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;

- торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым (левым) боком;

- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

2. Изучение элементов техники передвижения на коньках.
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Контроль: блиц-опрос, следить за техникой передвижения на коньках.

4.1.2. Тема: (2ч.) **Приемы техники владения клюшкой и шайбой.**

Теория: Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, совершенствование изученных способов бросков. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов.

Практика:(16ч.)

1. Совершенствование владению клюшкой и техникой комплексных приемов:
- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбой, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- удар шайбы с длинным замахом;

- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

2. Обучение владению клюшкой и техникой комплексных приемов:

- обводка с применением обманных действий – финтов;

- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;

- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

- броски шайбы с неудобной стороны;

Контроль: закрепление приемов владения клюшкой и шайбой, самооценка.

4.1.3. Тема: Техника игры вратаря.

Теория:(2ч.) Совершенствование технической и психологической подготовки вратаря. Закрепление основных технических приемов. Владение клюшкой и шайбой.

Практика:(14ч.)

1. Совершенствование технических элементов игры вратаря.

- основная стойка вратаря;

- низкая и высокая стойка вратаря и переход от одного вида стойки к другому;

- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);

- Т-образное скольжение (вправо, влево);

- передвижение вперед выпадами;

- торможение на параллельных коньках;

- передвижения короткими шагами;

- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда.

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы:

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;

Отбивание шайбы:

- отбивание шайбы блином стоя на месте;

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).

Прижимания шайбы:

- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;

- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;

- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками.

2. Обучение техническим элементам игры вратаря

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы

- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;

- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

Отбивание шайбы

- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена;

Прижимания шайбы

- бросок шайбы на дальность и точность;

Контроль: наблюдение, карточки-задания, закрепление основных технических приемов вратаря.

4.2. Тактическая подготовка 20

4.2.1. Тема: Приемы тактики обороны.

Теория:(1ч.) Совершенствование основных аспектов тактики игры в обороне, основных принципов обороны, приемы ведения шайбы, тактические взаимодействия хоккеистов в обороне в различных зонах. Тактическое мышление хоккеистов. Хоккейные тактические схемы.

Практика:(6ч.)

1. Совершенствование приемов тактики обороны:

- Приемы индивидуальных тактических действий:
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы клюшкой.

-Приемы групповых тактических действий:

- страховка

2. Обучение приемам тактики обороны.

Приемы командных тактических действий:

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

Контроль: собеседование по вопросам темы, закрепление приемов тактики обороны.

4.2.2. Тема: Приемы тактики нападения.

Теория:(1ч.) Совершенствование основ игры хоккейных защитников. Стиль игры и поведение игроков на игровой площадке. Позиция игроков на игровой площадке. Основные принципы обучения тактики нападения в игре. Система обороны.

Практика:(6ч.) Совершенствование приемов тактики нападения.

Индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия:

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;

- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:
в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты.

2. Обучение приемам тактики нападения.

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

Контроль: опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения.

4.2.3. Тема: Тактика игры вратаря

Теория:(1ч.) Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами

Практика:(5ч.)

1.Совершенствование тактических элементов игры вратаря.
- выбор позиции в воротах
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

2. Изучение тактические элементов игры вратаря.
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Контроль: беседа по теме, отработка тактических элементов игры вратаря.

Раздел 5. Судейская подготовка- 10 ч.

5.1. Тема: Ознакомление с правилами судейства по хоккею с шайбой.

Теория: (2ч.) Изучение правил соревнований по хоккею с шайбой: терминология; этика; система оценок. Ознакомление с правилами судейства по хоккею с шайбой. Особенности работы линейных судей и главного арбитра. Требования к спортсменам. Требования к организации соревнований.

Контроль: опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее, закрепление правил соревнований.

5.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика: (8 ч.) Выполнение обязанностей помощника соревнований.

5.2.1. Составить конспекты и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;

5.2.2. Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими учащимися;

5.2.3. Выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища;

5.2.4. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем в роли линейных судей.

Контроль: опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее, закрепление правил соревнований, оценка практической деятельности

Раздел 6. Психологическая подготовка – 10ч.

6.1. Тема: Спорт и личность.

Теория: (1ч.) Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам.

Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Учѐт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.
Психологическая подготовка к конкретному матчу. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Контроль: блиц-опрос.

6.2. Тема: Морально-волевая подготовка хоккеиста

Практика: (6ч.)

Контроль:

- Упражнения для развития волевых качеств средствами хоккея:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение

наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку

Контроль: самооценка, наблюдение

6.3. Тема: Нравственная подготовка

Практика: (3ч.)

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение
поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

Контроль: наблюдение, самооценка.

Раздел 7. Педагогический контроль - 10ч.

6.1. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: педагогическое наблюдение, тестирование

6.2. Итоговое занятие

Тема «Спортивные достижения»

Практика:(6 ч.) Показательные матчи учащихся согласно плана ДЮСШ р.п. Тамала, муниципалитета, области.

Контроль: анализ показательных матчей.

6.3. Тема: Самостоятельная работа

Теория: (1ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных технико-тактических приемов.

Контроль: отчет – видеоролик.

Учебный план тренировочных занятий по хоккею с шайбой продвинутого уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	8	4	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование

2.	Общая физическая подготовка	60	8	52	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	67	5	62	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Технико-тактическая подготовка	120	9	111	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов, наблюдение, карточки-задания, беседа, собеседование, учебная игра
5.	Судейская подготовка	25	2	23	
6.	Психологическая подготовка	20	2	18	
7.	Педагогический контроль	20	2	18	тестирование, оценка показательных матчей, тестирование

	Всего часов:	**324**	**36**	**288**	

Учебно-календарный план
продвинутого уровня (3 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 12 ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	4	2	2	тестирование, опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2		собеседование
1.3.	Современное состояние хоккея в мире и России.	2	2		блиц-опрос
1.4.	Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.	4	2	2	собеседование, оценка рекомендаций учащихся.
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 60ч.					
2.1.	Строевые упражнения	7	1	6	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	7	1	6	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	11	1	10	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	7	1	6	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	7	1	6	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	7	1	6	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры и игры эстафеты	7	1	6	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
2.8.	Спортивные игры.	7	1	6	соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 67 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	23	2	21	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Физическая подготовка вратарей на этапе стартового уровня.	22	2	20	беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.
3.3	Подводящие упражнения для	22	1	21	наблюдение, техника

	обучения технике катания (без коньков, вне льда)»				выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 120 ч.					
4.1. Техническая подготовка - 80 ч.					
4.1.1.	Техника передвижения на коньках	28	2	26	опрос, отработка технически передвижения на коньках приемов
4.1.2.	Приемы техники владения клюшкой и шайбой.	26	2	24	наблюдение, отработка технических приемов владения клюшкой и шайбой
4.1.3.	Техника игры вратаря.	26	2	24	наблюдение, карточки-задания, отработка основных технических приемов вратаря.
4.2. Тактическая подготовка – 40 ч.					
4.2.1.	Приемы тактики обороны.	14	1	13	наблюдение, собеседование, учебная игра.
4.2.2	Приемы тактики нападения.	13	1	12	опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения, учебная игра
4.2.3	Тактика игры вратаря	13	1	12	беседа, учебная игра
Раздел 5. Судейская подготовка- 25 ч.					
5.1.	Ознакомление с правилами судейства по хоккею с шайбой.	2	2		опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее,

					закрепление правил соревнований.
5.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке.	23		23	оценка практической деятельности
Раздел 6. Психологическая подготовка – 20 ч.					
6.1.	Спорт и воспитание характера.	2	2		блиц-опрос.
6.2.	Морально-волевая подготовка хоккеиста	6		6	самооценка, наблюдение
6.3.	Нравственная подготовка	3		3	наблюдение, самооценка.
Раздел 7. Педагогический контроль - 20ч.					
7.1.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
5.2.	Итоговое занятие: «Спортивные достижения»	16		16	оценка показательных матчей, тестирование
	Самостоятельная работа	1	1		отчет – видеоролик
	Всего часов:	**324**	**36**	**288**	

Содержание
Продвинутого уровня обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 12ч.

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория: (2ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на хоккейной площадке, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория:(2ч.) Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

Контроль: собеседование.

1.3. Тема: Современное состояние хоккея в мире и России.

Теория:(2ч.) Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Пензенской области.

Контроль: блиц-опрос

1.4. Тема: Современное состояние и перспективы развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Теория:(2ч.) Детский хоккей – как фундамент хоккея высших достижений. Структура детско-юношеского хоккея. Состояние и перспективы развития детского хоккея в Пензенской области. Пути совершенствования системы управления детским хоккеем в Тамалинском районе и Пензенской области.

Практика: (2ч.) Разработать рекомендации по развитию детского хоккея в Тамалинском районе.

Контроль: собеседование, оценка рекомендаций учащихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 60ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (6ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной ходьбы и спортивного бега.

Практика: (6ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре

присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (10ч.) выполнение гимнастических упражнений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно: смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоим; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах: отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады: пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т п.); сгибание в разгибание ног л смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной рука на другую перед собой, над головой, за спиной, броска и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сиди, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (6ч.)

Бег: бег с ускорениями до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м. кросс 300-500 м.

Прыжки: в длину с места и с разбега тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (6ч.)

- перекаты - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

- перевороты без фазы полета - движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - «колесо»);

- перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (6ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.

- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры и игры эстафеты

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии учащихся. Правила подвижных игр. Понятие эстафета. Характеристика игр-эстафет.

Практика: (6ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.

- Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию.

- Эстафеты встречные и с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

2.8. Тема: Спортивные игры.

Теория: (1ч.) Задачи спортивных игр как средство физического воспитания. Требования к технике безопасности. Понятие «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх.

Практика:(6ч.) Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Контроль: соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка67

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (2ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Специальная подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития специальных качеств. Краткая характеристика применения средств и методов СФП. Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость». Единство общей и специальной подготовки.

Практика(21ч.)

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, вперед, 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 приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.
- Упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.
- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).
- Бег вверх по лестнице.

Дополнительно для продвинутого уровня:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),
- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения

(работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).

- Бег и прыжки вверх по лестнице,
- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

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 партнера (овладение шайбой).

Броски шайбы поточно в борт на время.

Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

Дополнительно для продвинутого уровня:

- Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км.
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

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.
- Игры на поле для хоккея с мячом.
- Дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- Число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Дополнительно для продвинутого уровня:

- Фартлек
- Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км

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.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.
- Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля).
- Преодоление полосы препятствий.

Дополнительно для продвинутого уровня:

- Упражнения с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости:

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

Дополнительно для продвинутого уровня:

- Упражнения с широким использованием отягощений малого веса.

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.2. Тема: Физическая подготовка вратарей на этапе базового уровня.

Теория:(2ч.)Физическая подготовка вратарей в современном хоккее. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей. Технико-тактическая подготовка вратарей. Модель вратаря на этапе стартового уровня.

Практика: (20ч.)

- ловля мяча и шайбы, посланной тренером;
- жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча);
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей;
- совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке, приставными и скрестным шагами;
- старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног;
- развитие скорости передвижения в стойке;
- перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах;
- акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет кувырком; акробатика в парах.
- перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча;

- кувырки через препятствия, через партнера;
- развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера;
- совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра;
- старты и остановки из различных исходных положений;
- совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Дополнительно для продвинутого уровня:

- совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов;
- развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря;
- совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте;
- совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад);
- совершенствование быстроты реакции.

Контроль: беседа по теме, наблюдение, отслеживание динамики показателей, соблюдение мер безопасности.

3.2. Тема «Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)»

Теория: (1ч.) Техника выполнения подводящих упражнений. Меры безопасности при выполнении.

Практика:(21ч.)

Ловкость, равновесие, координация

- Принятие основной стойки хоккеиста.
- В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок).
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
- Бег приставными шагами.
- Ходьба скрестным шагом.
- Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка).
- Ходьба по узкой опоре.
- Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°
- Чередование бега с прыжками и поворотами
- Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Движение по прямой линии вне льда

- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестыванием голени назад.
- Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста».
- Прыжковая имитация бега на коньках.

- Бег в усложненных условиях (по песку, по воде).
- Бег спиной вперед.

Маневрирование вне льда

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы.
- Ходьба переступанием по виражу.
- Бег с изменением направления движения.
- Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег).
- Бег по пересеченной местности.

Старт, торможение вне льда (9ч.)

- Прыжки на двух ногах.
- Упор присев — упор лежа и обратно.
- Прыжковые упражнения со скакалкой.
- Челночный бег.

Контроль: наблюдение, техника выполнения, отслеживание динамики изменений показателей, соблюдение мер безопасности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 120 ч.

4.1. Техническая подготовка – 80 ч.

4.1.1. Тема: Техника передвижения на коньках

Теория:(2ч.) Повторение ранее изученного материала. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности. Изучение новых элементов техники передвижения на коньках. Средства и методы технической подготовки.

Практика:(26ч.)

Совершенствование элементов техники передвижения на коньках:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
- скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
- бег широким скользящим шагом;
- скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда;
- скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
- скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия;
- бег с изменением направления (переступание);
- торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
- торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
- торможение с поворотом туловища на 90°на параллельных коньках правым (левым) боком;
- бег коротким ударным шагом;
- старты;
- скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;
- поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

- поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
- повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты в движении на 180° и 360°;
- бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
- торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
- торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;
- падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

Контроль: блиц-опрос, следить за техникой передвижения на коньках.

4.1.2. Тема: Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

Теория: (2ч.) Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, совершенствование изученных способов бросков. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов.

Практика:(24ч.)

1. Совершенствование владению клюшкой и техникой комплексных приемов:
- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбой, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- удар шайбы с длинным замахом;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.
- обводка с применением обманных действий – финтов;
- финт клюшкой;

- финт с изменением скорости движения;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- броски шайбы с неудобной стороны.

2. Обучение владению клюшкой и техникой комплексных приемов:
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

Контроль: закрепление приемов владения клюшкой и шайбой, самооценка.

4.1.3. Тема: Техника игры вратаря.

Теория:(2ч.) Совершенствование технической и психологической подготовки вратаря. Закрепление основных технических приемов. Владение ловушкой и блином при ловле и отбивании шайбы.

Практика: (24ч.)

1. Совершенствование технических элементов игры вратаря.
- основная стойка вратаря;
- низкая и высокая стойка вратаря и переход от одного вида стойки к другому;
- передвижения на параллельных коньках (вправо, влево);
- Т-образное скольжение (вправо, влево);
- передвижение вперед выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижения короткими шагами;
- бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда.

Владение клюшкой и шайбой:

Ловля шайбы:
- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена;

Отбивание шайбы:
- отбивание шайбы блином стоя на месте;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево);
- отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена.

Прижимания шайбы:
- прижимания шайбы туловищем и ловушкой;
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;
- передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками;
- бросок шайбы на дальность и точность.

2. Обучение техническим элементам игры вратаря

Прижимания шайбы:

- передача шайбы подкидкой.

Контроль: наблюдение, карточки-задания, закрепление основных технических приемов вратаря.

4.2. Тактическая подготовка – 40 ч.

4.2.1. Тема: Приемы тактики обороны.

Теория:(1ч.)Совершенствование основных аспектов тактики игры в обороне, основных принципов обороны, приемы ведения шайбы, тактические взаимодействия хоккеистов в обороне в различных зонах. Тактическое мышление хоккеистов. Хоккейные тактические схемы.

Практика:(14ч.)

Совершенствование приемов тактики обороны:

- Приемы индивидуальных тактических действий:
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы клюшкой.

-Приемы групповых тактических действий:

- страховка

Приемы командных тактических действий:

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

Контроль: собеседование по вопросам темы, закрепление приемов тактики обороны.

4.2.2. Тема: Приемы тактики нападения.

Теория: (1ч.) Совершенствование основ игры хоккейных защитников. Стиль игры и поведение игроков на игровой площадке. Позиция игроков на игровой площадке. Совершенствование основных принципов обучения тактики нападения в игре.

Практика: (12ч.) Совершенствование приемов тактики нападения.

Индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия:

- передачи шайбы – короткие, средние, длинные;
- передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- тактическая комбинация – «стенка»;
- тактическая комбинация – «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты.

Командные атакующие тактические действия:

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

Контроль: опрос, карточки-задания, отработка приемов тактики нападения.

4.2.3. Тема: Тактика игры вратаря

Теория:(1ч.)Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами

Практика:(14ч.)

Совершенствование тактических элементов игры вратаря.

- выбор позиции в воротах
- прижимание шайбы;
- перехват и остановка шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.
- выбрасывание шайбы;
- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

Контроль: беседа по теме, отработка тактических элементов игры вратаря.

Раздел 5. Судейская подготовка- 25 ч.

5.1. Тема: Организация и проведение соревнований

Теория: (2ч.) Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов. Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Контроль: опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее, закрепление правил соревнований.

5.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика: (23ч.) Для получения звания «юный спортивный судья» необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

- Умение вести судейскую документацию.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

- Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Контроль: опрос, карточки-задания по терминологии в хоккее, выполнение роли судьи в составе судейской группы и помощника главного судьи.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 20 ч.

6.1. Тема: Спорт и воспитание характера.

Теория:(2ч.) Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к юным хоккеистам.

Контроль: блиц-опрос.

6.2. Тема: Морально-волевая подготовка хоккеиста

Практика: (12ч.)

- Упражнения для развития волевых качеств средствами хоккея:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение
наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки;

строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку

Контроль: самооценка, наблюдение

6.3. Тема: Нравственная подготовка

Практика: (6ч.)

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение
поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).
Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Религиозности: знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

Контроль: наблюдение, самооценка.

Раздел 7. Педагогический контроль – 20 ч.

7.1. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: педагогическое наблюдение, тестирование.

7.2. Итоговое занятие

Тема «Спортивные достижения»

Практика:(16 ч.) Показательные матчи учащихся согласно плана ДЮСШ р.п. Тамала, муниципалитета, области.

Контроль: анализ показательных матчей.

7.3. Тема: Самостоятельная работа

Теория: (1ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных технико-тактических приемов.

Контроль: отчет – видеоролик.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы:

2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по хоккею с клюшкой. Для реализации данной программы необходимы:

- некрытая хоккейная коробка,
- спортивный зал,
- тренажерный зал,
- спортивная площадка;
- комната для переодевания,
- душ,
- комната для хранения инвентаря.
- специальная одежда для хоккеиста и вратаря;
- клюшка – 25 штук,
- шайба – 25 штук;
- коньки – 15 пар;
- ворота – 2 шт.

Дополнительное оборудование:

- конус - 20 шт.
- баскетбольный мяч - 5 шт.
- футбольный мяч - 2 шт.
- теннисный мяч - 20 шт.
- теннисные ракетки - 10 шт.
- набивные мячи - 5 шт.
- барьеры - 4 шт.
- скакалки - 20 штук,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м - 1 штука,
- тренировочные манишки -10 штук,
- секундомер,

- свисток,
- эстафетные палочки – 20 шт.
- гимнастический мат -15 шт.
- гимнастический конь - 1 шт.
- гимнастический мостик - 1 шт.
- обруч гимнастический - 20 шт.
- гимнастическая перекладина -1 шт.
- перекладина стационарная - 2 шт.
- граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- эспандер для имитации – 5 шт.

2.2. Информационное обеспечение программы

1. Научно-методическая литература.
2. Тематические медиапрезентации.
3. Видео - записи:
- Обучение ведению шайбы и хвату клюшки юных хоккеистов;
- Тренировка для хоккеистов в домашних условиях. Как научиться водить шайбу.
- Упражнение мелкое ведение шайбы с удобной стороны. Школа детского и юношеского хоккея.
- Делай дома! 6 упражнений на технику владения шайбой для хоккеистов.
- Учим самому главному в хоккее.
- Техника владения клюшкой для юных хоккеистов.
- Удержание шайбы в игре юных хоккеистов.

3. Интернет-ресурсы:
- https://kidshockey.ru/ KidsHockey (сайт для детей и родителей);
- http://sport-lessons.com/teamgames/hockey/ Спортивные уроки онлайн/ командные игры/ хоккей.

3. Дидактические и методические разработки в области хоккея с клюшкой.

2.3.Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации тренировок по хоккею;

- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;

- уметь видеть и раскрывать способности учащихся;

- иметь опыт соревновательной практики.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

Обязательное условие - взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;

- текущий контроль;

- промежуточный контроль;

- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Формы педагогического контроля:

- Опрос учащихся по пройденному материалу (собеседование).
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Викторины

- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр. Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Оценочные и диагностические материалы

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Челночный бег 5х40 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 40 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается. Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В таблицах приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов. См. (Приложение № 1 и № 2). Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров-преподавателей и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Приложение № 1

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности																				
		9-10 лет			10-11лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ
1.	Бег 30 м (сек)				7,9	8,1	8,3	7.7	7,9	8,1	7,3	7,5	7,8	6,5	6,8	7,0	5,9	6,1	6,5	5,5	5,7	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	176	171	160	195	188	180	201	193	185												
3.	Тройной прыжок с места (см)										599	586	572	650	636	621	693	680	668	693	680	668
	Пятикратный прыжок (см)																			12,55	12,33	12,16
4.	Поднимание туловища за 60 сек (кол.раз)	48	45	42	47	43	40	48	44	41	48	45	42	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук в упоре лежа	40	36	29	10	9	7	11	9	8	13	12	10	14	13	12	15	13	12	16	14	13
6.	Бег 300 м (сек.)	59,0	60,5	63.5	55,1	55,9	56,6	52.6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7.	Бег 1000 м																					
Техническая подготовка																						
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	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.)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Приложение № 2

Контрольные нормативы по общей, специально физической и технической подготовленности группы с углубленным уровнем (на конец учебного года)

№ п/п	*Контрольные упражнения (тесты)*	
По общей физической подготовленности		
1.	Бег 30 м с места (сек)	4,4
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	12,5
3.	Бег 400 м (сек)	62
4.	Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)	18
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
6.	Бег 3000 м (мин)	12
По специальной и технической подготовленности		
1.	Бег на коньках 30 м	4,4
2.	Челночный бег 5Х40 м (сек)	44,0
3.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	22
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	7,0
5.	Броски шайбы в ворота (балл)	10

2.5. Методические материалы программа

Методические материалы Программа «Хоккей с шайбой» включает в себя пять основных разделов: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка и судейская практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе учащихся в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и преподавателем. Организм спортсмена 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.

Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. 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 хоккея с шайбой. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно

способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию учащегося, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий:

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение нового технического приёма.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Шайба по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с шайбой в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приёмов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть: Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо: доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой учащихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у учащихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать учащемуся эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к хоккею с шайбой	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими	Совершенствовать владение техникой хоккея с шайбой,	В совершенстве владеть техническими

	приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	проявлять тактическую смекалку	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в хоккее с шайбой терминологией, знать правила игры в хоккей с шайбой	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Матчевые встречи спортивной школы	Районные, окружные соревнования	Районные, окружные, региональные соревнования

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлено:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивают современные педагогические технологии такие как:

- игровые;
- технология «портфолио»;
- проектные методы обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология проблемного обучение.

Технология портфолио представляет собой систему инновационной оценки индивидуальных достижений учащегося.

Информационные и компьютерные технологии применяются как средство обучения, и применяются в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля результатов обучения.

Данная технология применяется на различных этапах подготовки юных спортсменов:

- при разучивании отдельных упражнений;
- участие спортсменов в соревнованиях снимаем на видео с последующим анализом, совместно обсуждаем удачные и неудачные моменты.
- знакомство с выдающими спортсменами в разных областях спорта.

Технология личностно-ориентированного обучения применяется с целью развивать в каждом юном спортсмене неповторимую личность.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является формирование необходимых двигательных умений и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс.

Технология личностно-ориентированного обучения способствует определения уровня физического развития каждого с помощью тестов и нормативов по программе дополнительного образования и тестирования нормативов ВФСК «ГТО».

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Технология проблемного обучение:

Основой проблемного обучения является целенаправленное формирование таких условий, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости учащихся к условиям, которые могут возникать при участии его как в соревнованиях, так и в других видах деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Воспитательная работа

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Тамала осуществляется директором школы, методистом, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского сообщества в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом организации.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и плане работы педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Воспитательные задачи:

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;

формирование основ мировоззрения - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне образовательной организации;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к

общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии;

физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний, судейство районных соревнований.

Личностное развитие

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у учащегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у учащихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
• высокая организация учебно-тренировочного процесса;
• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
• дружный коллектив;
• система морального стимулирования;
• наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

• торжественный прием вновь поступивших в секцию;
• проводы выпускников;
• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
• проведение тематических праздников;
• встречи со знаменитыми спортсменами;
• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
• тематические диспуты и беседы;
• субботники;
• оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих

ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Развитие творческого мышления

Как и в любом игровом виде спорта в хоккее с шайбой очень велика потребность в творчестве, являющимся фундаментом для реализации инициативных комбинаций, непредсказуемых для соперника.

Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает, незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов. Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

Физические упражнения требуют от учащегося активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые педагогом дополнительного образования в своей работе с учащимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у хоккеистов. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная педагогом дополнительного образования специально, имеет целью пробудить у учащегося познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, педагог дополнительного образования активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления, что впоследствии сказывается в соревновательной деятельности, когда необходимо быстрое решение нестандартных игровых ситуациях.

Антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МБОУ ДО ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодёжи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач программы является подготовка учащихся к роли помощника педагога дополнительного образования, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на этапе начальной подготовки учащиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в теннисе.

Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру учебно-тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник педагога дополнительного образования в лице его учащегося, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит педагогу дополнительного образования готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем педагог дополнительного образования под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности. Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Педагог дополнительного образования вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже.

Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов, как у себя, так и у других учащихся, и умению их исправлять.

Необходимо также с раннего возраста приучать хоккеистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

В течение всего периода обучения педагог дополнительного образования должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Национальный региональный компонент

Важным компонентом содержания обучения и воспитания является национальный региональный компонент. Национальный региональный компонент – это предметная область образовательной программы, включающая материалы о регионе. Назначение национального регионального компонента — защита и развитие системой образования региональных культурных традиций и особенностей, сохранение единого образовательного пространства России, вооружение учащихся системой знаний о регионе.

Обучение в национальном региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания национального регионального компонента образования, усвоение которого позволяет

учащимся адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Содержание национального регионального компонента образования призвано способствовать формированию у учащихся духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях современного мира.

Актуальность: Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляя свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. В играх отражается образ жизни людей, их труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужества.

Отличительная особенность заключается в том, что они, имея нравственную основу, учат учащихся обретать гармонию с окружающим миром, они помогают пробудить в растущем человеке любовь к родной земле, развивать интерес к национальным традициям и обычаям.

Цель: сформировать интерес к культуре народов, населяющих Пензенскую область (русские, татары, мордва, чуваши), воспитывать положительное отношение к людям разных национальностей.

Задачи:

Образовательная – овладение национальными видами спорта, развитие навыков владения родным языком, содействовать возрождению краевых традиций.

Развивающая – развитие памяти, концентрации внимания, выносливости, сноровки, решительности, смелости, находчивости, умения взаимодействовать в коллективе.

Воспитательная – воспитание нравственных качеств, проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций, приобщать к нравственным идеалам своего народа

Программный материал: подвижные игры коренных народов Пензенской области. Картотека подвижных игр прилагается (См. приложение № 6)

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- тематические презентации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для тренера-преподавателя:

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.

8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. Рекомендации/ С.-Петерб. Гос. Акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 54с.

2. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.

3. Железнякова Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – 3-е изд., - М.: Академия, 2006. – 518с.

4. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.

5. Казаков В.С. «Спортивные игры», Ростов-на Дону «Феникс», 2004

6. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред. Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.

7. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).

8. Михалкин Г.П. Хоккей – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).

9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. Пособие/ С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 50 с.

10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. Культуры и спорта . – Омск, 2007.

11. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

6. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб.пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320с.

12. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», Москва «АстАстрель», 2002.

13. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.

14. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. Культуре и спорту, Сибирский гос. Ун-т физ. Культуры и спорта. – Омск, 2006. – 132 с.

15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.

16. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. Пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.

17.Штейнбах В.Л. «Библия хоккейного тренера». - М.:Спорт, 2016г., 208с.

Литература для учащихся:

1. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с

2. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 2006 -78с.

3. Лычагин Д.М. Хоккей в вопросах и ответах / Отв.ред. Ю.П.Карандин.- Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2001 - 55с.

4. Михалкин Г.П. Хоккей для начинающих – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).

5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005

7. Спасский О.Д. ХоккейМ.: «Физкультура и спорт», 1983 - 175 с., Изд. 2-е, доп.

8. Хоккей: Теория и практика.пер. с англ./ Питер Твист: предисловие Павла Буре.– М. АСТ.Астрель. 2005 – 288с**.**

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Айс-тайм (ice-time) – статистический параметр, который указывает на количество времени, проведенное определенным хоккеистом на льду. Данная информация является достаточно весомой для подсчета коэффициента полезного действия и уровня нагрузки на конкретного спортсмена.

Автоматизм – характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.

Агрессивность – индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью

Адаптация – процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования.

Атака – технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из се разновидностей – контратака, характеризуемая быстрым проходом из обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия, по возможности «обыграть» одного–двух игроков соперника и создать численное преимущество в завершающей фазе атаки противника.

Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные.

Длинные атаки – атакующие действия начинаются в своей зоне защиты и проводятся по всей длине хоккейного поля.

Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения. Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения.

Атака с хода предполагает скоростное прохождение средней зоны, вхождение на скорости в зону противника с последующей атакой его ворот.

Позиционная атака проводится в зоне ворот противника, когда игроки атакующей команды располагаются в определенной позиции и путем передвижений и передач шайбы готовят завершающий бросок в ворота противника.

Бросок шайбы – технико-тактический прием игры «хоккей», направленный на поражение ворот противника.

Буллит – штрафной бросок в хоккее, назначаемый судьей в ворота провинившейся команды. Буллит – штрафной бросок в хоккее, при котором на площадке находится только полевой игрок, вратарь и судьи.

Боди-чек (bodycheck) – разрешенный силовой прием в хоккее с шайбой. Под это определение подпадает физическое воздействие на противника, которое не противоречит правилам. После «боди-чека» соперник должен остаться без шайбы. Именно это и является основной задачей силового приема.

Баттерфляй – особый стиль работы хоккейного вратаря, особенностью которого является максимальная защита нижней части ворот.

Борт – ограждение хоккейной площадки, которое также выполняет защитную функцию.

Ведение шайбы – технико-тактический прием, который заключается в целенаправленном перемещении шайбы крюком клюшки по льду.

Способы ведения шайбы: с переносом крюка клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толкая шайбу клюшкой и коньком.

Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу является основным способом и подразделяется на широкое ведение и короткое 30 (взрывное) ведение.

Гол (взятие ворот) – ситуация, когда шайба пересекла линию ворот и при этом попала в створ, образованный двумя штангами и перекладиной.

Голевой пас – передача, после которой партнеру удалось забить гол.

Решающийассист может быть записан на одного или на двоих хоккеистов (в зависимости от игровой ситуации).

Давление силовое – технико-тактическое действие команды в зоне нападения, направленное на отбор шайбы с последующей атакой ворот соперника.

Дисциплина игровая корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанною плана и установочных заданий.

Единица двигательная (ДЕ') – иннервируемая одним мотонейроном группа мышечных волокон, работающих как единое целое. Различаю!

быстрые и медленные ДЕ, содержащие соответственно белые и красные мышечные.

Загон – ограниченный толстым шлангом или бортиками небольшой участок хоккейного поля для выполнения различных технико-тактических действий в усложненных условиях.

Замена игроков – один из приемов управления игровой деятельностью хоккеистов в команде.

Индивидуализация – планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями хоккеиста для повышения эффективности процесса подготовки.

Интуиция игровая – способность хоккеиста ориентироваться в игре, предугадывать развитие ситуаций в ходе матча.

Комбинация – групповые взаимодействия хоккеистов в атаке, направленные на достижение преимущества над соперником в различных участках хоккейного поля.

Маневр скоростной – технико-тактическое действие, связанное с передвижением хоккеиста на коньках с целью создания более выгодной игровой ситуации.

Методика обучения тренировки – совокупность организационно-методических форм, методов, упражнений, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, формирование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.

Обводка – комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в игровом эпизоде. Применяется с целью обострения игры, создания численного превосходства в игре и на отдельных участках хоккейного поля. Различают длинную, короткую и силовую обводки.

Отбор в хоккее – начальный отбор в детско-юношеские спортивные школы – это комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность детей к хоккею, выявить талант, задатки, одаренность.

Отбор в команду осуществляется на основе спортивных результатов, с учетом их стабильности и данных комплексных обследований.

Отбор шайбы – сложное технико-тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, применяя силовые приемы туловищем.

Передача шайбы – важный технико-тактический прием, направленный на организацию взаимодействий в команде в рамках определенных тактических построениях в атаке.

Прессинг – система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю.

Разминка – подготовительная часть тренировочных занятий, в которой проводится комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Рефлекс – реакция организма и отпет на воздействие внешних или внутренних раздражителей.

Самоконтроль – осуществление спортсменом наблюдений за своим здоровьем и динамикой подготовки к игровой деятельности.

Самоподготовка – умение спортсмена эффективно готовиться к профессиональной спортивной деятельности без участия тренера.

Система ведения игры – определенная организация индивидуальных, групповых и командных действий, предусматривающая конкретную расстановку и способы ведения игры в атаке и обороне.

Тактика хоккея – рациональное построение и организация индивидуальных групповых и командных действий хоккеистов при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы.

Тест – контрольное упражнение, проверенное на надежность и информативность для измерения и оценки общей и специальной подготовленности хоккеистов.

Тестирование – процедура измерений, испытаний, проводимая для определения состояний, готовности или способностей спортсмена.

Техника – совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Тренировка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических и психических качеств, формирования двигательных навыков. Является составной частью процесса подготовки хоккеиста.

Тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

Удар шайбы – технико-тактический прием, предназначенный для поражения ворот соперника. При его выполнении скорость полета шайбы заметно больше, чем в бросках шайбы. Фаза – часть движения технико-тактического приема, процесса (например, в броске шайбы выделяют три фазы: разгон шайбы, финальное усилие и проводку).

Хронометраж – метод исследования спортивной деятельности с помощью определения затрат времени на выполнение определенных задании, компонент соревновательной и тренировочной деятельности, технических и тактических приемов игры.

Хоккейная шайба – спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой. Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины.

Приложение № 2

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности																				
		9-10 лет			10-11лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ	Выс.	Сред	Низ
1.	Бег 30 м (сек)				**7,9**	**8,1**	**8,3**	**7.7**	**7,9**	**8,1**	**7,3**	**7,5**	**7,8**	**6,5**	**6,8**	**7,0**	**5,9**	**6,1**	**6,5**	**5,5**	**5,7**	**5,9**
2.	Прыжок в длину с места (см)	**176**	**171**	**160**	**195**	**188**	**180**	**201**	**193**	**185**												
3.	Тройной прыжок с места (см)										**599**	**586**	**572**	**650**	**636**	**621**	**693**	**680**	**668**	**693**	**680**	**668**

	Пятикратный прыжок (см)																			12,55	12,33	12,16
4.	Поднимание туловища за 60 сек (кол.раз)	48	45	42	47	43	40	48	44	41	48	45	42	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание рук в упоре лежа	40	36	29	10	9	7	11	9	8	13	12	10	14	13	12	15	13	12	16	14	13
6.	Бег 300 м (сек.)	59,0	60,5	63.5	55,1	55,9	56,6	52.6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7.	Бег 1000 м																					
Техническая подготовка																						
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	6,6	6,8	7,0	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	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.)	8,8	9,4	9,7	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

Приложение № 3

Контрольные нормативы по общей, специально физической и технической подготовленности группы с углубленным уровнем (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	
По общей физической подготовленности		
1.	Бег 30 м с места (сек)	4,4
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	12,5
3.	Бег 400 м (сек)	62
4.	Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)	18
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
6.	Бег 3000 м (мин)	12
По специальной и технической подготовленности		
1.	Бег на коньках 30 м	4,4
2.	Челночный бег 5Х40 м (сек)	44,0
3.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	22
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	7,0
5.	Броски шайбы в ворота (балл)	10

Приложение № 4

Тест итоговой аттестации учащихся углубленного уровня

1. Физическая культура представляет собой...
а) учебный предмет в школе
б) выполнение упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) часть человеческой культуры

2. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения; в формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

3. Основоположник отечественной системы физического воспитания

а) П.Ф. Лесгафт

б) Л.П. Матвеев

в) М.В. Ломоносов

г) Пьер де Кубертен

4. Какая страна считается родоначальником хоккея с шайбой?

а) Россия

б) Канада

в) Финляндия

г) США

5. Отметьте по возрастанию игроков, которые играли давно, не давно и сейчас. Валерий Харламов Сергей МозякинУейнГрецки Петер ФорсбергГордиХоу

6. Кто выиграл первый чемпионат мира?

а) Чехословакия

б) США

в) СССР

г) Канада

7. Сколько идет хоккейный матч с учетом всех перерывов?

а) 90

б) 60

в) 45

г) 120

8. В чем заключается матч-штраф?

а) игрок удаляется на 2 минуты без права замены

б) игрок удаляется и дисквалифицируется на следующий матч

в) игрок удаляется на 10 минут с правом замены

г) назначается штрафной бросок

9. В каком случае не фиксируется положение «вне игры»?

а) шайба входит в зону одной из команд, и в этой зоне находится игрок противоположной команды

б) игрок с шайбой пересекает синюю линию впереди неё

в) если прошло менее 10 минут после начала тайма

г) если на скамье запасных находится два игрока одной команды

10. Самостраховка – это …

а) проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения

б) самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в) восстановление функционального состояния спортсмена

11. Работоспособность – это …

а) срочная оценка состояния занимающегося

б) способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

12. К объективным показателям самоконтроля относится

а) частота сердечных сокращений

б) самочувствие

в) аппетит

13. Физическая работоспособность — это:

а) способность перемещать сопротивление за короткий отрезок времени

б) способность проявлять двигательные действия возможно большой амплитудой

в) состояние организма, при котором возможно длительно выполнять работу в заданном режиме

г) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

14. Допинг в спорте – это …

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

15. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме?

а) кровь

б) моча

в) кал

г) слюна

16. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается а) дисквалификации на 2 года

б) дисквалификации на 4 года

в) дисквалификации пожизненно

г) штрафом в размере 1 000 000 $

17. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

а) это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г.

б) это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.

в) это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

18. Разрядные нормы и требования – это …

а) нормативы и условия их выполнения, установленные Единой всесоюзной спортивной классификацией по отдельным видам спорта

б) адаптации организм к высоким физическим нагрузкам

в) стремление к высшим спортивным достижениям

19. Переутомление – это:

а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена

б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления

в) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата

20. Меры профилактики переутомления

а) посидеть 3-4 минуты

б) сменить вид деятельности

в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации

21. Массаж – это:

а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненноважные системы организма

б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека

в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов

22. Одним из основных показаний для проведения самомассажа является:

а) хронические заболевания и травмы суставов

б) заболевания вен

в) хронический остеомиелит

г) психические заболевания.

23. Утомление – это:

а) высокая устойчивость к стрессовым ситуациям

б) физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

24. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам

а) изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма, уровня развития физических качеств

б) используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки

в) приобретение знаний об основах физической культуры г) психологической устойчивости

25. Гигиена — это:

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека

б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека

г) все вышеперечисленное

26. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

а) ношение чистого нательного белья

б) мытье горячей водой с мылом

в) регулярная смена нательного белья

27. Выберите правильный(е) ответ(ы). К личной гигиене относится:

а) чистка зубов

б) чистка ковров в

) смена нательного белья

г) мытье рук и тела

д) расчесывание волос

28. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по

а) массе тела спортсмена

б) меню раскладке

в) хронометражно-табличному методу

г) тренировочным нагрузкам

29. Для выполнения длительных нагрузок, требующих от спортсменов высокой выносливости требуется:

а) большое количество белков и витаминов Д и С

б) углеводов и витаминов В и С

в) жиров и витаминов Е и РР

г) белков, жиров и витаминов А и В

30. Режим дня – это:

а) систематически выполняемый распорядок дня, обеспечивающий правильную организацию и целесообразный ритм питания, работы, отдыха и сна при соблюдении необходимых правил гигиены

б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

в) разновидность развлекательной деятельности человека

Правильный ответ – 1 балл Неправильный ответ – 0 баллов Тест итоговой аттестации считается зачтенным, если учащийся набрал 25-30 баллов

Приложение № 5

Викторина «Хоккей»

1. Разновидность какой современной спортивной игры на Руси называли «клюшкование»? (хоккей)
2. Назовите русского «прадедушку» хоккея. (игра «Котел»)
3. Какая страна является родиной хоккея с шайбой? (Канада)
4. Какой вид спорта называют русским хоккеем? (хоккей с мячом)
5. Как по – другому называется спортивная игра бенди? (хоккей с мячом)
6. Заливная спортплощадка для хоккеистов – это… (каток)
7. Как называется хоккейная площадка, имеющая бортик? (корт)
8. Не только дорожный, гладильный и полевой, но и хоккейный… (каток)
9. Не только конфетная, спичечная и черепная, но и хоккейная. (Коробка, хоккейная коробка – так тоже называют хоккейную площадку)
10. На сколько зон делится хоккейная площадка? (на три)
11. Как называется хоккейный диск? (шайба)
12. В какой обычно цвет окрашена хоккейная шайба? (черный)
13. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей? (мяч)
14. Какого цвета мяч используют в игре хоккей с мячом? (оранжевый)
15. Чем играют в хоккей на траве? (мячом)
16. Как называется спортивный игровой снаряд в виде палки с загнутым концом? (клюшка)
17. «Суровый бой ведёт... Мы верим мужеству отчаянных парней». Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни? (Ледовая дружина)
18. Дополнение к «великолепной пятёрке», согласно известной песне, – это... Кто? (Вратарь.)
19. Английский «держатель цели» – это… Кто? (Голкипер – вратарь)
20. Хоккейный снайпер – это… Кто? (Бомбардир)
21. Сколько минут чистого времени длится хоккейный период? (20 минут)
22. Хоккейный тайм – это… (период)
23. Три хоккейных периода – это ... Что? (матч)
24. Хоккейный период на 25 минут ... , футбольного. Вставьте пропущенный математический термин. (Меньше.Хоккейный период – 20 минут.)
25. Какого спортсмена называют «рыцарь с клюшкой»? (Хоккейного вратаря. Он защищён с ног до головы спортивными «латами» от летящей, как

стрела, шайбы. Это шлем, маска, рукавица-ловушка, щиток на руке, которым отбивают шайбу, щитки на ногах, а под майкой – нагрудник, наплечники, налокотники.)

26. «Всегда быть в маске – судьба моя». Какие «мистеры Иксы» могут так спеть о себе на рабочем месте – хоккейной площадке? (Хоккейные вратари.)

27. Как в хоккее называется передача шайбы партнёру? (Пас.)

28. Сколько хоккеистов непосредственно участвует в розыгрыше шайбы во время вбрасывания? (Два.)

29. Как в хоккее называется встречная ответная атака? (Контратака.)

30. Как называется зона хоккейной площадки, в которой расположены «свои» ворота? (Зона защиты.)

31. Какой элемент экипировки хоккейного вратаря имеет «ловушку» для шайбы? (Перчатка.)

32. В каком олимпийском виде спорта в экипировку вратаря входит перчатка «блин»? (Хоккей.)

33. В каком виде спорта перчатки вратаря называются «блин» и «ловушка»? (Хоккей с шайбой.)

34. У девочек – это русское блюдо из муки, а у мальчиков – перчатка хоккейного вратаря или утяжеляющий диск штанги. Что это? (Блин.)

35. Какая буква на свитере хоккеиста указывает на то, что он – капитан команды? (Латинская «С».)

36. Сколько сигнальных фонарей устанавливается за каждыми хоккейными воротами? (Два.)

37. Фонарь какого цвета загорается за хоккейными воротами в конце каждого периода? (Зелёного.)

38. Сколько лайнсменов помогает главному арбитру судить хоккейный матч? (Два.)

39. Как называется штрафной удар в хоккее? (Буллит.)

40. Переведите с английского слово «буллит». (Пуля, ядро.Штрафной бросок в ворота соперника в хоккее с шайбой.)

41. Скажите «хоккейная хитрость» одним словом. (Финт.)

42. Лет двадцать назад сирена во время хоккейного матча звучала не трижды, а четырежды. Какой сигнал упразднили вместе с процедурой? (Перемена ворот в 3-м периоде.)

43. Не только город в Воронежской области РФ, но и всемирно известный российский хоккеист, чемпион Олимпийских игр, мира и Европы. (Бобров.Всеволод Бобров.)

44. В каком виде спорта присуждается Приз имени Всеволода Боброва? (В хоккее.)

45. В какой части света проводится регулярный чемпионат НХЛ? (В Америке.)

46. С какой периодичностью проводится чемпионат мира по хоккею? (Один раз в год.) 4

7. Чем отличается чемпионат России по хоккею от первенства? (В чемпионате России играют команды супер-лиги, т.е. лучшие клубы страны, а в первенстве выступают команды высшей лиги.)

48. Под руководством какого тренера армейский клуб 18 раз становился чемпионом СССР по хоккею с шайбой? (Анатолий Тарасов.)

49. В ЦСКА никто не играет в хоккей под его 17-м номером. Лишь однажды заветный номер доверили его сыну Александру. Назовите его. (Харламов Валерий Борисович.)

50. Попытка бега по ней – фирменный элемент тренировок хоккеистов у Тарасова. Рекорд поставил Валерий Харламов, сделавший четыре шага. (По вертикальной стене.)

51. По признанию хоккеиста Александра Рагулина, первые два года в ЦСКА он выходил на лёд без шлема по этой причине. Какой? (У него была очень большая голова и подходящего шлема не находилось.)

52. Назовите знаменитого российского хоккеиста, ставшего единственным в истории мирового спорта десятикратным чемпионом мира. (Рагулин Александр Павлович.Он к тому же ещё и трёхкратный чемпион Олимпийских игр – 1964, 1968, 1972 гг.)

53. Единственного в истории 10-кратного обладателя этого титула Александра Рагулина канадцы уважительно называли «большой Ра». Назовите его титул. (Чемпион мира по хоккею с шайбой.)

54. После введения звания «Мастер спорта международного класса» первым из хоккеистов его получил нападающий этой московской команды Борис Майоров. Назовите команду. («Спартак».)

55. Советские спортсмены братья Майоровы играли в футбол или хоккей? (В хоккей.)

56. Назовите имя спортивного комментатора Гостелерадио, в прошлом хоккеиста, олимпийского чемпиона 1964 года. (Евгений Майоров.)

57. Назовите фамилию «непробиваемого» вратаря в хоккейной команде ЦСКА и сборной Советского Союза, трёхкратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта. После знаменитой серии матчей с канадскими профессионалами канадцы назвали его «русское чудо». (Третьяк Владислав Александрович.)

58. Назовите знаменитых российских хоккеистов с «армейскими» фамилиями. (Старшинов Вячеслав Иванович, братья Майоровы – Борис Александрович и Евгений Александрович.)

59. В каком российском клубе играл хоккеист Павел Буре до перехода в НХЛ (национальная хоккейная лига)?(В ЦСКА.)

60. В каком виде спорта выступает американская команда «Тампа-БэйЛайтнинг»? (Хоккей.)

61. В каком виде спорта прославилась команда «Монреаль Канадиенс»? (Хоккей.)

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена.

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?

2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?

3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?

4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте распорядок дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности. Дайте оценку составленного распорядка дня по следующим показателям:

• Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
• Время и продолжительность тренировочных занятий;
• Мероприятия по личной гигиене;
• Вид и продолжительность закаливающих процедур;
• Продолжительность утренней гимнастики;
• Вид и продолжительность активного отдыха;
• Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
• Время между приемом пищи и физической деятельностью.

2.Проведите санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, где проходят ваши тренировки. Сделайте заключение.

Викторина
«Знаешь ли ты правила игры в хоккей?»

1. Какое количество игроков должно быть на площадке?
2. Как звучит «правило красной линии»?
3. Какие размеры должна иметь хоккейная площадка?
4. На какие зоны делится хоккейная площадка?
5. Как выглядит скамейка для штрафников?
6. Какие размеры имеют хоккейные ворота?
7. Какова продолжительность игры в хоккей?
8. Какие нарушения правил существуют в хоккее?
9.Когда назначается штрафной бросок (буллит)?
10. Когда засчитывается гол?

В каких случаях гол не засчитывается, даже если шайба оказалась в воротах противника?

Приложение № 6

КАРТОТЕКА ИГР НАРОДОВ СУРСКОГО КРАЯ



Русские народные игры

«Плетень»
(игра с пением)

Цель: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции

Ход игры: дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге, исполняя песню, кланяется.

Тень – тень – потетень,
Сели звери под плетень,
Сели звери под плетень,
Похвалялися весь день.

После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).

«Золотые ворота»

Цель: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции

Ход игры: Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «золотые ворота». Одинведущий участник игры проходит под игровой припев в ворота. В руках бубен.

Золотые ворота.
Проходите, господа.
В первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз

Не пропустим вас.

На последнем слове игрового припева дети опускают руки и закрывают ворота, задерживая участника игры , дети перед которыми остановился ведущий бегут в разные стороны на счет раз, два, три и обегают круг. Кто первым ударит в бубен, тот победит. Игра повторяется.

«Горелки с платочком»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

Ход игры: Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Посмотри на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три!
Последняя пара беги!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

«Яблочко золотое»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

Ход игры: Дети стоят по кругу, водящий в кругу с яблочком в руках.

Дети идут по кругу и поют.

Яблочко золотое, яблочко наливное.
По рукам катилось и остановилось.

Водящий с яблочком встает между двух детей.

Все дети говорят:

Быстро с яблочком беги, и дружка себе найди.
Раз, два, три – беги.

Пара выбранных детей, бегут в разные стороны по кругу. Кто первый добежит до яблочка, тот и водящий.

«Дед Мороз»
(игра с пением русская)

Цель: упражнять в быстром беге, умении ускоряться, ориентироваться в пространстве. Развивать творческие способности, комбинаторику движений.

Ход игры: дети встают в круг, в центре – водящий, выполняющий роль Деда Мороза. Дети поют, сопровождая пение соответствующими движениями:

Дед Мороз, Дед Мороз
Через дуб перерос
(дети сужают круг)
Через дуб перерос,
Прикатил подарков воз.
(дети расширяют круг)
Морозы трескучие,
(обнимают себя за плечи),
Снега сыпучие
(имитируют падение снежинок кистями рук)
Ветры завьюжные
(качают руками над головой)
Метели дружные
(качают руками из стороны в сторону, опустив вниз)
Холод, стужу напустил,
На реке мост намостил
(Постукивают кулачком об кулачок)

После этих слов дети разбегаются, Дед Мороз их ловит. До кого дотронется, того заморозил. В итоге подсчитывают, какой Дед Мороз «заморозил» больше детей.

«Карусель»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

Ход игры:

Ведущая: Закрутили, завертели
Колесо на карусели.
Весело, весело,
Всем вам ехать весело!

Дети становятся в круг с ведущим, берут ленточки в руки (от карусели).Проводится игра «Карусель».

Еле – еле, еле – еле,

Закружились карусели.
А потом бегом, бегом,
Карусель кругом, кругом.
Тише, тише, не спешите.
Карусель остановите.
Раз, два, три, раз и два,
Вот и кончилась игра.

Красочки

Ход игры: Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец». Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторятся.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?»

Монах: (Называет любой цвет, например «за голубой»).

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!».

«Монах» начинает игру сначала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то красочкой становится водящий, если нет, то краски загадываются вновь и игра повторяется.

Жмурки

Ход игры: Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий. Водящему завязывают глаза, или он просто зажмуривается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос – называют водящего по имени или кричат: «Я здесь». Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

Кошки-мышки

Ход игры:Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.

Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки – «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу

сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть все ворота.

Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку.Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Али-Баба и разрывные цепи

Ход игры:Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5-7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!». Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?». Вновь говорит первая команда: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!». При этом называется имя одного из игроков команды противника. Названный играющий оставляют свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т.е. расцепить руки игроков. Если ему это удается, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Аленушка и Иванушка

Ход игры:Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбирается Аленушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Аленушку. Чтобы это сделать он может звать ее: «Аленушка!». Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!». Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается заново.

Татарские народные игры

«Тимербай»

Цель: Вырабатывать у детей быстроту реакции, ловкость, сообразительность. Учить показывать движения с выбранными ребёнком предметами.

Ход игры: Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего - Тимербая. Он становится в центре круга и говорит:

Пять детей у Тимербая,
Дружно, весело играют.
В речке быстрой искупались,
Нашалились, наплескались,
Хорошенечко отмылись
И красиво нарядились.
И ни есть, ни пить не стали,
В лес под вечер прибежали
Друг на друга поглядели,
Сделай вот, так!

С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает ребенка на роль Тимербая.

Правила игры: движения, которые уже показывали, повторять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).

«Продаём горшки» (Чулмакуены)

Цель: упражнять в умении ускоряться; развивать скоростные качества, пространственную ориентировку и ловкость.

Ход игры: играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок - хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Эй, дружок, продай горшок!
- Покупай.
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Правила игры: бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать.

«Лисичка и курочки»

Цель: упражнять в умении ускоряться; развивать скоростные качества, пространственную ориентировку и ловкость.

Ход игры: На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном — стоит лисичка.

Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т. д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Правила игры.

Если водящему не удается запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

«Спутанные кони»

Цель: Развивать силовую выносливость, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

Ход игры: на игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на 3-4 команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, обегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т.д.

Правила игры: выигрывает команда, которая закончила эстафету первой; прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками.

«Жмурки»

Ход игры: Чертят большой круг, внутри него на одинаковом расстоянии друг от друга делают ямки-норки по числу участников игры. Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Остальные занимают места в ямках-норках. Водящий приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из своей норки, старается увернуться от него, то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать, но и назвать игрока по имени. Если он правильно назовет имя, участники игры говорят: «Открой глаза!»— и водящим становится пойманный. Если же имя будет названо неправильно, игроки, не произнося ни слова, делают несколько хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Игроки меняются норками, прыгая на одной ноге.

Правила игры:

Водящий не имеет права подсматривать. Во время игры никому нельзя выходить за пределы круга. Обмениваться норками разрешается только тогда, когда водящий находится на противоположной стороне круга.

«Хлопушки»
(Әбәкле)

Ход игры: На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп - сигнал такой
Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.

Правила игры. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга**.**

«Займи место» (Буш урын)

Ход игры: Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу
Никого в дом не пущу!
Как гусыня, гогочу,
Тебя хлопну по плечу-
Беги!

Сказав, беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила игры. Круг должен сразу остановиться при слове «беги». Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

«Ловишки» (Тотышуены)

Ход игры:По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает,

становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д. они ловят бегающих, пока не поймают всех.

Правила игры. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

«Перехватчики» (Куышууены)

Ход игры: На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:

Мы имеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Раз, два, три, четыре, пять
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

Правила игры. Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место.

Мордовские народные игры

Игра «Раю-раю»

Цель: Вырабатывать силу, быстроту, ловкость. Упражнять в умении действовать в команде, в соответствии с игровой обстановкой.

Ход игры: Для игры выбирают двух детей - ворота; остальные играющие - мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят:

Раю-раю, пропускаю,
А последних оставляю.
Сама мать пройдет
И детей проведет.

В это время играющие дети, став паровозиком, за «матерью» проходят в ворота. Дети-«ворота», опустив руки, отделяют последнего ребенка и шепотом спрашивают у него два слова - пароль (например, один ребенок - щит, другой - стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встает в команду к тому ребенку, чей пароль он назвал. Когда мать остается одна, ворота громко спрашивают у нее: щит или стрела. Мать отвечает и встает в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки.

Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

Правила игры: дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

«Салки»
(Варенец понгома.Варянясповома)

Цель: упражнять в быстром передвижении в зависимости от игровой обстановки, точном попадании в горизонтальную цель; развивать ловкость, координацию и переключаемость внимания.

Ход игры: ямки-салки роют по размеру мяча (3 - 4 см). Играющие встают около салок, а ведущий с расстояния 0,5 - 1 м катит мяч в одну из ямок, расположенных недалеко друг от друга. В чью салку попадет мяч, тот берет его, все дети разбегаются в стороны, а он должен мячом попасть в одного из играющих. Игрок, в которого попал мяч, становится ведущим.

Правила игры: бросать мячом можно только в ноги играющих и только с места.

«Круговой»
(Мяченькунсема.Топсаналхсема)

Цель: Упражнять в точном перебрасывании мяча; развивать точность, глазомер, быстроту, ловкость, координационные способности.

Ход игры: играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удается, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры: мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

«Котёл»
(Котелсоналксема.Котелсоналхсема)

Цель: Упражнять в умении точно попадать в горизонтальную цель; развивать глазомер, быстроту реакции, ловкость.

(Названия игр даны на языке народностей эрзя и мокша).

Ход игры: в земле роется глубокая ямка (диаметром около 50 см). Вокруг нее роют небольшие ямочки (десять - двенадцать штук), которые можно закрыть ступней или пяткой. В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50 - 60 см, диаметром 2,5 см. Ведущий с расстояния 2 - 3 м бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает его в котел. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку.

Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел. Если мяч в котле, играющие должны сделать переход от одной маленькой ямочки к другой, при этом и ведущий должен занять одну из ямок (салок). Кому не досталось салки, тот водит. Игра продолжается.

Правила игры: играющие должны выбивать мяч, не сходя с места. Переходить от ямки к ямке можно только тогда, когда мяч попал в котел.

«Ветер - ветерки»
(Варма-варминеть, с бубном)

Содержание и правила игры:

Считалкой выбирают ведущего игры «ветра», остальные играющие - «ветерки». Ведущий начинает звенеть бубном. Если бубен звенит сильно, то «ветерки» быстро бегают по участку, сильно махая руками. Если бубен звенит тихо, то «ветерки» медленно кружатся на месте и красиво, изящно машут руками. Тот, кто неверно выполняет правила игры - исключается.

Повторять игру можно 3-4 раза

«Курочки»
(Сараскесэ, Сараскакс)

Ход игры: Играющие делятся на две группы. Дети – курочки, усевшись на траву, образуют круг. За каждой курочкой стоит игрок – хозяин курочки. Водящий ходит по кругу и решает, у кого взять курочку. Подходит к одной из них и трогает её за голову. Сразу же водящий и хозяин курочки пускаются бежать наперегонки по кругу. Кто из них прибежит первым, тот и становится хозяином, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается.

Правила игры: Нельзя мешать бегающим вокруг играющих. Хозяином будет тот, кто первым займёт место. Бежать наперегонки можно только после того, как водящий дотронется рукой до курочки.

«Бабушка»
(«Бабасо» - эрз, «Баба» - мокш.)

Ход игры:Игроки образуют круг. Считалкой выбирается «бабушка», которая стоит в центре круга. Она наклоняется вперёд, как будто что-то собирает на земле. Остальные берутся за руки, ходят по кругу зазывают в баню: - Бабушка, а бабушка, что ты делаешь? - Грошики собираю. - Грошики тебе для чего? - Мешочек куплю. Мешочек для чего? - Камешки наберу. Камешки для чего? - Пироги ими начиню. Пироги! Зачем? - Ваших деток накормлю. После этих слов «бабушка» убегает. Играющие устремляются за ней со словами: - Тьфу, на твою голову! Если «бабушку» не поймают, то игра начинается вновь. Если же поймают, то выбирается другая «бабушка». «Бабушка» убегает только после произнесения последних слов.

«Ворон»

Ход игры: Действующие лица: ворон, клушка, цыплята. Клушка гуляет со своими цыплятами по лугу. Навстречу ей выходит ворон. Ворон: Клушка, а клушка, дай тейнелефксцень! (Клушка, а клушка, дай мне цыпленка!) Клушка: Афмаксса, варси, афмаксса! (Не дам, ворон, не дам!) Ворон: Монтоньшабатненьсаласайне! (Я всех твоих деток украду!) И начинает цыплят по одному вылавливать. Клушка (защищая цыплят): Варк! Варк! Ворон (ловя цыплят). Пивь! Пивь! Когда все цыплята будут выловлены, игра заканчивается.

Чувашские народные игры

Игра «Кого вам?» (Тили-рам?)

Цель: Упражнять в умении быстро набирать скорость; развивать ловкость, быстроту.выносливость.

Ход игры: в игре участвуют две команды. Игроки обеих команд строятся лицом друг к другу на расстоянии 10 - 15 м. Первая команда говорит хором: «Тили-рам, тили-рам?» («Кого вам, кого вам?») Другая команда называет любого игрока из первой команды. Он бежит и старается грудью или плечом прорвать цепь второй команды, взявшейся за руки. Потом команды меняются ролями. После вызовов команды перетягивают друг друга через черту.

Правила игры: если бегущему удается прорвать цепь другой команды, то он уводит в свою команду одного из двух игроков, между которыми прорвался. Если бегущий не прорвал цепь другой команды, то он сам остается в этой команде. Заранее, до начала игры, устанавливается количество вызовов команд. Победившая команда определяется после перетягивания каната.

«Рыбки»

(Пула)

Цель: Упражнять в умении ускоряться; развивать скоростные качества, пространственную ориентировку, ловкость.

Ход игры: на площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды.

Правила игры: перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

«Хищник в море»
(Сётканкайактинэсрэ)

Цель: упражнять в умении перепрыгивать через вращающуюся верёвку; развивать скоростно-силовые качества ног, ловкость, координационные способности.

Ход игры: в игре участвуют до десяти детей. Один из играющих выбирается хищником, остальные - рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2- 3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.

Правила игры: задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута.

«Расходитесь!»
(Сирелер!)

Цель: Упражнять в умении быстро передвигаться в пространстве, развивать ловкость, быстроту и выносливость.

Ход игры: Играющие становятся в круг и берутся за руки. Они идут по кругу под слова одной из своих любимых песен. Водящий стоит в центре круга. Неожиданно он говорит: «Расходитесь!» - и после этого бежит ловить разбегающихся игроков.

Правила игры: водящий может сделать определенное количество шагов (по договоренности в зависимости от величины круга обычно три - пять шагов). Осаленный становится водящим. Бежать можно только после слова

«Луна или солнце»
(Уйохпахэвель)

Ход игры: Выбирают двух игроков, которые будут капитанами. Они договариваются между собой, кто из них луна, а кто солнце. К ним по одному подходят остальные, стоящие до этого в стороне. Тихо, чтобы другие не слышали, каждый говорит, что он выбирает: луну или солнце. Ему так же тихо говорят, в чью команду он должен встать. Так все делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны - игроки за своим капитаном, обхватив стоящего впереди за талию. Команды перетягивают друг друга через черту между ними. Перетягивание проходит весело, эмоционально даже тогда, когда команды оказываются неравными.

Правила игры: Проигравшей считается команда, капитан которой переступил черту при перетягивании.

«Летучая мышь»
(Сярасерси)

Ход игры: Сбивают или связывают накрест две тонкие планочки или щепочки. Получается вертушка - летучая мышь. Игроки делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны становятся в центре большой площадки, остальные - вокруг них. Один из капитанов первым кидает летучую мышь высоко вверх. Все остальные стараются поймать ее при падении еще в воздухе или схватить уже на земле.

Правила игры: Отнимать уже пойманную летучую мышь не разрешается. Поймавший летучую мышь отдает ее капитану своей команды, который получает право на новый бросок. Повторный бросок капитана дает команде очко. Играют до тех пор, пока не получат определенное количество очков.

«Сердитый телёнок»
(«Урна парулла»)

Ход игры: Игроки встают в круг, берутся за руки и бегут по кругу. Тот из игроков, кто не удержится в цепи, становится сердитым телёнком. Остальные игроки разбегаются, а телёнок их ловит.

«Птицы» («Кайакла»)

Ход игры: Игроки выбирают лису и птицу, остальные – птенцы. Птица учит птенцов летать. Птенцы повторяют движения за птицей. Птенцы, летая, говорят слова:

Не боюсь и не дрожу, Вирхенетепсулелле!
Смело крыльями взмахну – Шикленместеп,
И поэтому на землю Четреместеп,
Никогда не упаду. Саванпа сере укместеп

Неожиданно появляется лиса. Птица подаёт сигнал: «Лиса!» («Тиле!»). Птенцы приседают и замирают. Лиса внимательно наблюдает за игроками и забирает с собой тех, кто выдал себя движениями.

«Морозище» («Шантмалла»)

Ход игры: Среди игроков выбирают водящего – мороза. По сигналу водящего – «Заморожу!» («Шантатап!») игроки разбегаются по площадке. Водящий должен догнать их и «заморозить». Замороженным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Замороженный игрок замирает и не двигается. Водящий охраняет замороженных игроков, не давая их разморозить. Разморозить игрока могут только неосаленные игроки, прикоснувшись к нему ладонями. Игра заканчивается, если будут пойманы все игроки.

«Лиса и гуси» («Тилепехурсем»)

Ход игры: Среди игроков выбирают лису, остальные – гуси. Гуси выходят на лужайку пощипать травку, ходят гусиным шагом. Неожиданно появляется лиса и гуси с криком «га-га-га» собираются в кружок.

Лиса: «Сейчас я вас съем!» (Эпсире сисе яратап!)

Гуси: «Не ешь нас!» (Ан тивпире!)

Лиса: «Съем!» (Сиетеп!)

Гуси: «Послушай, какую песню мы поём: «Га-га-га!» (Пиренюрраитлесе пах: «ки-как!»)

Гуси поют песню и улетают. Лиса их ловит. Пойманный игрок становится лисой.

«Море волнуется» («Тинесхумханать»)

Ход игры: Среди игроков выбирают ведущего. Остальные стоят в обручах. Ведущий ходит вокруг игроков и приговаривает: «Море волнуется» («Тинесхумханать»). При этом он касается рукой игроков. Игроки, до которых он дотронулся, идут за ним, повторяя все его движения. Неожиданно ведущий говорит: «Море успокоилось» («Тинеслапланче») – и занимает любой из обручей. Остальные игроки тоже занимают свободные домики. Игрок, оставшийся без домика, становится ведущим.

«Стадо»
(«Кетулле»)

Ход игры: Среди игроков выбирают пастуха и волка, остальные – овцы. На одной стороне площадки дом волка, на другой – овец. Пастух выгоняет овец на лужок. Они бегают, резвятся на лугу, щиплют травку. Волк нападает на стадо и ловит овец. Пастух подаёт сигнал: «Волк!» («Кашкар»). Овцы убегают домой, пастух их защищает. Пастух расставляет руки в стороны и встаёт между волком и овцой.

«Чистое поле» («Тасауй»)

Ход игры:На площадке натягивают верёвку на высоте 1-1,5 м. Игроки делятся на две команды и встают по обе стороны на расстоянии 8-10 м лицом друг к другу. У каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону противника. По повторному сигналу игроки прекращают игру и подсчитывают количество мячей на своей территории. Побеждает команда, на территории которой оказалось меньше мячей.

Приложение № 7

Правила
техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею

1. Общие требования

1.1. К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

3.2. Во время тренировки запрещается:

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

3.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.5. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.6. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

4.2. При получении учащимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

3.3. Принять душ, либо умыть лицо с мылом