

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Хоккей»**

Срок реализации программы: 6 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2024

Пояснительная записка.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

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

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». «Неблагополучные» дети зачастую предоставлены самим себе, не могут реализоваться в какой – либо деятельности, а потребность в движении, соревновании у них есть всегда. К сожалению, в нашем городе, таких детей очень много. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Основной задачей является создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы

Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

-Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.

-Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;

-Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;

-Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;

-Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В объединении занимаются все желающие дети в возрасте с 7-18 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей. Наполняемость групп 15 человек.

Срок реализации дополнительной образовательной программы

- 6 лет.

1-6 год обучения – 216 часов в год

Формы и режим занятий

1. Мониторинговые:

А) тестирования;

Б) товарищеские матчи;

В) Соревнования;

2. Обучающие:

А) Учебные занятия;

Б) тренировочные занятия;

В) технико-тактические занятия;

Г) Просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

В) Экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся по следующим адресам:

- г. Верещагино - тренером-преподавателем Корелиным Сергеем Николаевичем;

- Верещагинский район, д. Комары, ул. Молодежная, 1 (МБОУ «Комаровская СОШ») педагогом дополнительного образования Дерендяевым Валерием Дмитриевичем.

Планируемые результаты

Ребенок будет знать:

-терминологию;

-историю мирового и отечественного хоккея;

- основные виды профилактики заболеваний и травм;

-правильность выполнения различных физических упражнений;

-основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

-правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

-поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

Формы подведения итогов.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года.

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	Возраст (лет)								
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1.Бег 60 м.(сек.)	11,7	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	68,5	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	24	29						
4. Бег на коньках лицом вперед 36метров(сек.)	7,7	7,3	7,0	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2	5,1
5. Бег на коньках спиной вперед 36метров(сек.)	10,3	9,9	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3	6,9
6.Челночный бег 9*6 (сек.)	20,5	19,7	19,4						
7. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				7	8	10	12	12	13
8. Челночный бег 18*12 (сек.)				58,9	57,3	53,7	51,0	50,1	48,6
9.Поднимание туловища за 60 сек.(кол-во раз)				40	41	42	44	45	46

Возрастные и индивидуальные особенности детей

В детском возрасте организм человека находится в стадии роста и быстрого развития. Спортивная тренировка может оказать сильное как положительное, так и отрицательное влияние на рост и строение тела ребенка, на органы и функции организма. Развитие детей в разные возрастные периоды происходит неравномерно: в одни периоды быстрее, в другие медленнее. Непропорционально развиваются отдельные органы и функции. Поэтому для правильного планирования и проведения учебно-тренировочной работы, важно учитывать возрастные особенности развития детей: закономерности и этапы развития высшей нервной системы, костно-мышечного аппарата, вегетативных систем и т.д.

У детей младшего школьного возраста формируется структура тканей, продолжается их рост. Темпы роста тела в длину несколько замедляются по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, а вес тела возрастает более быстрыми темпами. Рост увеличивается ежегодно примерно на 4 см, а вес на 2 кг. По этому данный возраст называют периодом "округления".

В этом возрасте продолжается развитие скелета. Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища, отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов: грудного и поясничного. Происходит частичное окостенение позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц при неправильных физических нагрузках могут вызвать деформацию (искривление) позвоночных изгибов. У мальчиков 8-9 лет происходит развитие мускулатуры. При этом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц.

Мышцы детей эластичней, чем у взрослых. Они больше укорачиваются при сокращении и больше удлиняются при растяжении. Мышцы у детей в этом возрасте имеют тонковолокнистое строение, бедны белками и жирами, содержат много воды. Лучше развиты мышцы туловища, чем конечностей. Поэтому сила мышц - разгибателей нижних конечностей, несущих большую нагрузку при катании на коньках, с 8 до 9 лет увеличивается незначительно, под влиянием физических упражнений она быстро возрастает только после 9 лет. Однако в период с 8 до 9 лет отмечается наибольший прирост силы мышц - сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья (что является хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой), икроножных мышц.

Считается, что у детей этого возраста наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. По своей структуре мозг 8-9-летнего ребенка приближается к структуре мозга взрослого человека, так же происходит быстрое развитие двигательного анализатора, улучшение дифференцировочной (различительной) способности зрительного анализатора.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучения их технике и тактике

необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию тоже должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов- возраст 11-13 лет 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма- возраст 15-18 лет.

Учебный план

1-2 год обучения.

	Наименование темы	Всего	Теорети- ческие знания	Практи- ческие занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие хоккея в России	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки , закаливание. Режим ,питания спортсмена	1	1	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	1	1	-
5	Основы техники и тактики игры в хоккей	1	1	-
6	Специальная физическая подготовка	40		40
7	Общая физическая подготовка	60	-	60
8	Техническая подготовка	60	-	60
9	Тактическая подготовка	33	-	33
10	Участие в соревнованиях по хоккею	14	-	14
11	Аттестация учащихся	2	-	2
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	7	209

Содержание программы.

1-2 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие хоккея в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание . Режим питания спортсмена.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

5. Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

6. Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках , приседать , переносить вес тела с одной ноги на другую. балансировать на одном коньке. Научить скольжению на

двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой , изучение движению по кругу , правому виражу, левому виражу, научиться пробежке , изучение торможения разными способами , изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперёд на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребёнка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом , торможение плугом , торможение двумя коньками с поворотом в сторону , торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте ; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе ; скольжение на одном коньке по дуге вперёд , наружу; движение спиной вперёд по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки» , «Третий лишний» , эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки , овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста , овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперёд коньком; обучение согласованности всех движений.

7. Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Обще развивающие упражнения без предметов:

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Легкоатлетические упражнения

Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30м. Бег по пересеченной местности до 1000м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200м.

Подвижные игры и эстафеты:

«Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры:

Ручной мяч. Баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

8. Техническая подготовка

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения.

Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крючком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

9. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

10. Участие в соревнованиях по хоккею

Участие в районных и межрайонных соревнованиях.

11. Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Учебный план

3-4 год обучения

	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие хоккея в России	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	
5	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
6	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2	
7	Специальная физическая подготовка	54	-	54
8	Общая физическая подготовка	62	-	62
9	Техническая подготовка	44	-	44
10	Тактическая подготовка	27	-	27
11	Участие в соревнованиях по хоккею	16	-	16
12	Аттестация учащихся	2	-	2
13	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	11	205

Содержание программы 3-4 год обучения

1. Физкультура и спорт в России

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

2. Развитие хоккея в России

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство

СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира , Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

3. Гигиенические навыки и знания

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

5. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Пассивный аппарат движения. Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение.

Активный аппарат движения — мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействия мышц при выполнении движений — мышцы-антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы.

Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

6. Основы техники и технической подготовки игры в хоккей

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

7. Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих

ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

8. Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

9. Техническая подготовка

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в

движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника 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 вперёд выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

10. Тактическая подготовка

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

11. Участие в соревнованиях по хоккею.

Участие в районных и межрайонных соревнованиях.

12. Аттестация учащихся.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

Учебный план 5-6 год обучения

	Наименование темы	Всего	Теоретические знания	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Развитие хоккея в России	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	
5	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
6	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2	
7	Специальная физическая подготовка	54	-	54
8	Общая физическая подготовка	62	-	62
9	Техническая подготовка	44	-	44
10	Тактическая подготовка	27	-	27
11	Участие в соревнованиях по хоккею	16	-	16
12	Аттестация учащихся	2	-	2
13	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-
	Итого	216	11	205

Список используемой литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.ФиС, 1991г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: учеб.метод. пособие. –М,: Terra- Спорт, 2000г.
3. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): учеб.пособие.-М,:Б и.,1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.

5. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974г.
6. Жариков Е.С., Шигаев А.С.. Психология управления в хоккее. М.: ФиС, 1983г.
7. Колосков В.И., Климин В.Л.. Подготовка хоккеистов : Техника , тактика.- ФиС, 1981г.
8. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.- М.: Б.и., 1971г.
9. Купч Я.А. Конькобежная подготовка: Метод. пособие.- Рига: Би., 1984г.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев, 1999г.
11. Никитушкин В.Т. , Губа В.П.. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: 1998г
12. Филин В.П. Теории и методика юношеского спорта. – М.: 1987г.
13. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: ФиС, 1986г.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов. – М.: ФиС, 1981г.
15. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС, 1968г.

Приложение

Календарный учебный график

№	Содержание раздела	СОГ
	Год обучения	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	88
3.	Специальная физическая подготовка	22
4.	Техническая подготовка	45
5.	Тактическая подготовка	15
6.	Интегральная подготовка	22
7.	Контрольные испытания и экзамены	2
8.	Участие в соревнованиях.	10

№	Содержание раздела	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	88	10	10	10	10	10	9	10	10	9
3.	Спец.физическая подготовка	22	2	2	3	3	3	3	2	2	2
4.	Техническая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	15	2	2	2	2	2	2	1	1	1
6.	Интегральная подготовка	22	2	2	3	3	3	3	2	2	2
7.	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8.	Участие в соревнованиях	12	-	-	-	4	4	4	-	-	-
	ВСЕГО	216	23	22	24	28	28	27	21	21	22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025