

Администрация муниципального района «Улётовский район» Забайкальского края

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Улётовская детско-юношеская спортивная школа

(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета  МУ ДО Улётовская ДЮСШ  Протокол №\_84  от «28»декабря 2021 г. | У Т В Е Р Ж Д А Ю  Приказом директора  МУ ДО Улётовская ДЮСШ  от «28» декабря 2021 г. №\_84-од  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Замальдинов |

# ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Нормативный срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся от 9 до 18 лет

Улёты,

2021г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  Пояснительная записка…………...…………...………………………………………… | 3-4 |
| 2.  Нормативная часть рабочей программы……………………………………………….  *2.1.Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)……………………………………………..*  *2.2.Режим учебно-тренировочной работы…………………………………………………*  *2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются……………………..*  *2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки……………………………...……….*  *2.5.Формы подведения итогов…………………………………..………………………….*  *2.6. Общие требования к организации тренировочной работы……..……………………*  3.Содержательная часть программы | 5-7  5  5-6  6  6-7  7  7 |
|  |  |
|  |  |
| *3.1.Условия реализации программы.……………………………………….……………* | 7-8 |
| *3.2.Учебно-тематический план …………………………………..………….……………* | 9 |
| *3.3.Содержание программы……………………………………….…………………….…*  *3.3.1.Теория и методика физической культуры и спорта (* | 9  10-11 |
| *3.3.2. Общая физическая подготовка………………………………………………………*  *3.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)……………………………….………* | 11-12  12-14 |
| *3.3.4. Техническая подготовка………...……………………………………………………*  *3.3.5. Тактическая подготовка……………………………………………………………...*  *3.3.6. Развитие творческого мышления*…………………………………………………  4. Контрольно-оценочные средства………………………………………………………  *4.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на следующий этап подготовки……………………………………………….*  *4.2. Контроль соревновательной деятельности……………………………………………*  *4.3.Контроль в учебной программе*………………………………………………………...  5. Методическая часть программы…………………………………………………………  6. Восстановительные мероприятия………………………………………………………..  7. Список литературы, информационные ресурсы ………………………………………. | 14-15  15-16  16  17  17  17-18  18-20  20  21 |

1. **Пояснительная записка.**

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стран. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, запредельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно - координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.
* Набор на обучение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься хоккеем с шайбой;
* Программа рассчитана для подготовки обучающихся до перевода на обучение по предпрофессиональной программе;
* В процессе обучения формируются команда для участия в внутришкольных, муниципальных и других соревнованиях.
* Возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
* Программа рассчитана **на 42 учебные недели**.

***Основная цель программы -*** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в хоккей, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных задач:

*обучающие:*

- освоить технику игры в хоккей с шайбой;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с судейской практикой по хоккею.

*воспитывающие:*

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

*развивающие:*

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся воспитанников;

***Актуальность программы*** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

При обучении простейших элементов хоккея с шайбой следует применять такие методы как:

* словесные,
* наглядные,
* практические (проводка по элементу).

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации на занятии зависит от задач, поставленных тренерами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

**Настоящая программа состоит из двух частей.**

*Первая часть программы* - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально - физической, технико-тактической и теоретической подготовке по годам обучения для каждого этапа трехлетней подготовки.

*Вторая часть программы* - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, психологического контроля и управления.

1. **Нормативная часть программы.**

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по хоккею с шайбой.

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

- СанПиН2.4.4.1251-03,утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устава и локальных актов МУ ДО Улётовская ДЮСШ.

# 2.1.Спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

На спортивно-оздоровительный этап (далее СОЭ) могут зачисляться все желающие заниматься хоккеем с шайбой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея, а уже позже, если обучающийся имеет успехи в обучении выполняет контрольные нормативы, показывает успехи в соревновательной деятельности могут быть переведены на базовый этап предпрофессиональной программы.

Содержание работы с юными хоккеистами на протяжении обучения определяется двумя факторами:

- спецификой игры в хоккей с шайбой,

- возрастными особенностями и возможностями хоккеистов 9-18 лет.

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения на этом этапе:

- больший объём часов выделять для общефизической и специальнофизической подготовки;

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой, навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных хоккеистов команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к игре в хоккей.

**Основной показатель работы:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей;

-выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);

- осуществление восстановительно–профилактических мероприятий;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

***Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности*** *-* основное условие пребывание занимающихся в спортивной школе.

# 2.2.Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Миним-ый возраст для зачисления | Миним-ое число учащихся в группе | Максим-ое кол-во учебных часов  в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 3 года | 9-18 | 15-20 | 6 | Выполнение нормативов  по ОФП |

**Программа рассчитана на 42 учебных недель , 252 учебных часа в год.**

Количество занятий в неделю СОГ – весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

# 

# *2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются:*

* групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
* тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
* проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
* просмотр видеозаписей;
* основы судейской практики;
* участие в соревнованиях.
* в каникулярное время (июнь) по возможности организуется спортивно-оздоровительный лагерь, дневного пребывания на базе ДЮСШ. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

# 

# 2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

***должны знать***:

* состояние и развитие хоккея в России;
* правила техники безопасности по виду спорта хоккей;
* основы соревновательной деятельности по хоккею;
* основы техники и тактики по виду спорта хоккей;
* правила игры;
* терминологию в хоккеи.

Д***олжны уметь:***

* приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
* самостоятельно проводить зарядку, разминку;
* принимать участие в показательных выступлениях;
* участвовать в соревнованиях на уровне школы;

***Должны иметь навыки:***

* выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей;
* выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея;
* демонстрировать индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и обороне;
* выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Ожидаемые результаты | Способы проверки |
| 1. | Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий | Контроль администрации.  Журнал учета посещаемости воспитанников. |
| 2. | Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся. | Тестирование по общей физической подготовке. |
| 3. | Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. | Наблюдения, беседы. |

# 2.5.Формы подведения итогов:

* участие в школьных, районных соревнованиях;
* сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
* участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.

**2.6. Общие требования к организации тренировочной работы.**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп СОЭ и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

При разработке примерного учебного плана групп СОЭ с элементами хоккея учитывается режим тренировочной работы в неделю для групп с расчетом 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся разного возраста, не получившим ранее практики занятий хоккеем или каким-либо другим видом спорта, либо не выполнившим разрядно - нормативные требования по хоккею для перехода в группу базового уровня, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

В группы принимаются обучающиеся имеющие желание заниматься данным видом спорта.

***Набор осуществляется согласно***: заявлению родителей (законных представителей, лиц, их заменяющих), а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося. Группы формируются в начале учебного года, согласно Уставу Улётовской ДЮСШ и локальным актам.

По окончании учебного года и результатам контрольных упражнений обучающиеся переходят на следующий год обучения спортивно-оздоровительного этапа, либо остаются на повторное обучение.

**III.Содержательная часть программы**

# 3.1.Условия реализации программы.

*Материально-технические условия:*

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;

- хоккейная ледовая площадка;

- спортивный инвентарь (клюшки, шайбы, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи футбольные и прочее);

- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале.

*Педагогические условия:*

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

*Методические условия:*

- наличие необходимой документации:

- программы по виду спорта «Хоккей с шайбой»;

- тематического планирования.

Занятия по хоккею с шайбой должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой, на методических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры.

***Задачами учебной практики являются:***

- подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки),

- методики проведения упражнений и отдельных частей учебно-тренировочных занятий (далее УТЗ).

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Тренер-преподаватель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в группе осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

В занятия включены технические приемы хоккея, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Переводные испытания из одной группы в другую не предусмотрены. Дети зачисляются в группы в соответствии с возрастом.

В рамках программы дополнительного образования занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в июне. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Занимающиеся отдыхают летние месяцы (июль, август). Занятия имеют общепринятую структуру подготовительную, основную и заключительные части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется разминке и подготовке организма, занимающегося к занятию. В основной части решаются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося.

***Формы организации обучения***: групповая, малые группы, индивидуальная.

Выбор определяется педагогом в соответствии с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами учащихся. Программа состоит из 4 разделов, взаимодополняющих друг друга.

Соотношение объемов работ в % по разделам программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | % | % | % |
|  | 1 год | 2 год | 3 год |
| Теоретическая подготовка | 5 | 4 | 3 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 55 | 55 | 55 |
| Избранный вид спорта (техническая, тактическая подготовка) | 35 | 35 | 35 |
| Соревновательная деятельность | 5 | 6 | 7 |
| Всего: | 100 | 100 | 100 |

3.2.Учебно-тематический план на 42 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Виды подготовки* | *1 год* | *2 год* | *3 год* |
| Теоретическая | 12 | 10 | 7 |
| Общая физическая | 86 | 70 | 60 |
| Специальная физическая | 52 | 67 | 77 |
| Техническая | 71 | 66 | 57 |
| Тактическая | 15 | 20 | 30 |
| Избранный вид спорта (контрольные и календарные игры) | 12 | 15 | 17 |
| Контрольные испытания | 2 | 2 | 2 |
| Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов за 42недели | **252** | **252** | **252** |

Примерный календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание деятельности | Всего часов |  |  |  | Примерное распределение нагрузки | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 86 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 52 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 71 | - | - | 14 | 16 | 20 | 21 | - | - | - |  |
| Тактическая подготовка | 17 | - | - | - | 5 | 5 | 7 | - | - | - | - |
| 4 | Избранный вид спорта из них:-тренировочные,  контрольные и календарные игры | 12 |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |
| 5 | Контрольные испытания | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | Самостоятельная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Итого | 252 | 15 | 16 | 29 | 42 | 44 | 48 | 16 | 15 | 14 | 13 |

# 3.3.Содержание программы

*1краткие теоретические сведения)*

**Целью** теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

 Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мульти-медийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности при занятиях хоккеем с шайбой. Правила поведения  на льду. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях хоккеем с шайбой. | 2 |
| 2 | Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта. | 2 |
| 3 | История становления и развития хоккея с шайбой. Хоккей с шайбой как вид спорта, история его зарождения и развития в России | 2 |
| 4 | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена, занимающихся хоккеем с шайбой и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов. | 2 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня. | 2 |
| 6 | Общее понятие о технике игры в хоккей с шайбой | 8 |
| **Всего часов:** | | **18** |

*Тема 1*. История хоккея. Выступление сборной России на чемпионатах мира и олимпийских играх.

*Тема  2.* Инвентарь, оборудование, места занятий.

 Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

*Тема 3*.Правила игры в хоккей с шайбой (состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей).

*Тема 4.*Правила безопасности при проведении УТЗ (правила поведения воспитанников на корте, поведение во время заливки льда, воздействие низкой температуры: озноб, обмораживание).

*Тема 5.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

 - Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем.

*Тема  6.* Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

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

- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

- Гигиена одежды и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

-Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

  Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

 Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

***3.3.2. Общая физическая подготовка***

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой. Упражнения состоят из всевозможных доступных для обучающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в движении, с предметами, индивидуально или с партнёром.

***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, лежа и переход в положение основной стойки.

***Упражнения для развития быстроты***

 - старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу и бег на отрезках от 15 до 30 метров;

 - пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;

 - бег по наклонной дорожке;

- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;

 - игра в настольный теннис;

 - бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью;

  - бег с горы;

 - выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

***Упражнения для развития силы.***

  - элементы вольной борьбы;

 -  упражнения с набивными мячами;

 -  преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;

 -  висы, подтягивание в висе;

 -  приседания на одной и двух ногах;

 -  упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

 Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.*

  - прыжки в высоту, длину;

 - многоскоки, прыжки в глубину;

 - бег вверх по лестнице;

- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;

 - прыжки через скамейку или барьер;

- отжимание из упора лежа в высоком темпе;

 -  метания различных снарядов ( мяча);

 - упражнения со скакалками.

***Упражнения для развития общей выносливости.***

  - чередование ходьбы и бега от 100 до 300 метров;

 - кроссы от 1 до 2 километров;

  - туристические походы;

 - спортивные игры ( баскетбол, футбол);

 - бег на лыжах от 1 до 2 километров.

***Упражнения для развития координационных качеств*.**

 - акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;

 -  упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

 -  жонглирование футбольного мяча ногами, головой;

 - выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног;

 - Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

***Упражнения для развития гибкости.***

- общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

  Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

     **Спортивные и подвижные игры.**Баскетбол, ручной мяч, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***3.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)***

 Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

  Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

***Упражнения для развития взрывной силы.***

 - спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;

 - бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

 - толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью;

 - единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;

 - игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

***Упражнения для развития быстроты.***

 - пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных исходных положений;

 - бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и   направления движения по зрительному сигналу;

 - бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);

 - бег на коньках на время отрезков 18, 36 м.

 - различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника;

 - выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно   максимальной быстротой;

 - разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание;

 - проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

***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;

   - прыжки на коньках через препятствия;

   - падения и подъёмы;

   - игра клюшкой стоя на коленях;

   - эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая  смена направления бега.

***Упражнения для развития гибкости.***

   - маховые движения руками, ногами с большой амплитудой;

   - шпагат, полушпагат;

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

***Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности.***

 - упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра;

 -  толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках;

 - упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

***Упражнения для развития специальных координационных качеств.***

 - выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные;

 - акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны;

 - упражнения с использованием борта хоккейной коробки.

***3.3.4. Техническая подготовка***

  Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

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

 - 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»;

 - прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги;

 - 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 по дуге переступанием двух ног;

 - повороты влево и вправо скрестным шагом;

 - повороты в движении на 180° и 360°;

 - бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;

 - торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища «плугом»;

 - бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;

 - торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;

 - торможение с «оборотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами;

 - выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;

 - падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном    направлении;

 - падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

***Приемы техники владения клюшкой и шайбой:***

 - 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 шайбы 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;

 - обводка с применением обманных действий – финтов;

 - финт клюшкой;

 - финт с изменением скорости движения;

 - удар шайбы с длинным замахом;

 - удар шайбы с коротким замахом (щелчок);

 - броски шайбы с неудобной стороны;

 - прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;

 - отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;

 - отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;

 - остановка и толчок соперника грудью;

- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

***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 вперед выпадами;

 - торможение на параллельных коньках;

 - передвижения короткими шагами;

 - повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря;

 - бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями;

***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;

- передача шайбы подкидкой;

***3.3.5 Тактическая подготовка***

 Не менее важной составляющей системы подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

***Приемы тактики обороны***

*Приемы индивидуальных тактических действий:*

 - дистанционная опека;

 - отбор шайбы перехватом;

**Приемы групповых тактических действий**

***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;

**Приемы тактики нападения**

***Индивидуальные атакующие действия***

- атакующие действия без шайбы;

***Групповые атакующие действия***

 - передачи шайбы – короткие, средние, длинные;

 - 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;

**Тактика игры вратаря**

***Выбор позиции в воротах***

 - выбор позиции (вне площади ворот);

 - прижимание шайбы;

 - перехват и остановка шайбы;

 - выбрасывание шайбы;

- взаимодействие с игроками защиты при обороне.

***3.3.6. Развитие творческого мышления***

* Развивать принятие решения в условиях крайнего лимита времени в подвижной игре 3х3;
* Сформировать способность действовать в непрерывном характере процесса принятия решения в условиях подвижной игры 2х2, 3х3;
* Развивать восприятия большого числа элементов ситуации в условиях подвижной игры 2х2, 3х3, 4х4;
* Развивать «панорамное» ориентирование по всему полю зрения, в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом;
* Развивать способность выбора решения из нескольких вариантов, довольно близких друг к другу в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом игроков;
* Сформировать способность при решении задач совершать «скачок» через промежуточные и несущественные варианты, способность сразу увидеть конечные решения, в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом игроков;
* Сформировать способность удержания в памяти большого числа элементов тактических и технических задач, в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом игроков;
* Развивать способность смены плана решения задач непосредственно в ходе их выполнения, в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом игроков;
* Развивать скорость оперативной деятельности при большом числе сбивающих факторов, в условиях подвижных игр на разных участках площадки, с разным количественным составом игроков.

**IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

*Тестирование,* как промежуточный контроль проводятся в целях отследить динамику развития физических качеств, технической готовности занимающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.  Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП  переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП   остаются повторно в группе того же года обучения.

**4.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на следующий этап подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды упражнений | СО | | | | |
| Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | *Бег на 30 м с в/с, сек.* | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | *Поднимание туловища за 45 с, (кол-во раз)* | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | *Сгибание рук в упоре лёжа за 30 с,(кол-во раз)* | 15 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 4 | Прыжок в длину с места  (см), | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5 | Бег на коньках 36 м лицом вперед, (сек) | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| 6 | Бег на коньках 36 м спиной вперед, (сек) | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 |
| 7 | Челночный бег на коньках 9+18+9 (сек) | 10,8 | 11,4 | 11,9 | 12,2 | 12,6 |

**Примечание**: 1. Бег на коньках 36 м лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку  двумя руками.

Невыполнение воспитанником нормативов не являются контрольно-переводными, для тренера это является показателям отставания и приоритетом в работе с воспитанником.

В процессе занятий необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование занятий.

***4.2. Контроль соревновательной*** ***деятельности*** ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей в детско-юношеском хоккее принято ограничивать двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

***4.3.Контроль в учебной программе***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Цель контроля | Методы и формы | Сроки проведения | Отслеживание результатов |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Октябрь - ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель - Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

**V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

 Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Подготовка строится на основе следующих методических положений:*

 - использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

 - целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

*Теоретическая подготовка* – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

*Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.*

 Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

 - стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

*Интегральная подготовка* направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма  занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический  материал,  техническое оснащение | Форма  контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журналы  -научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самост-ный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самост-ный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные  нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Техническая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самост-ный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - инвентарь. | контр.упр.   нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - сорев-нование | - практический; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Педагогические мероприятия: рациональная организация и программирование занятий.

Медико-биологические мероприятия: питание, витаминизация, физиотерапевтические средства.

Психологические средства: аутогенная и психорегулирующая тренировки, приемы мышечной релаксации, дыхательные упражнения.

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

**Цель:**Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

 1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния  обучающихся для занятий хоккеем осуществляется медицинским работником.

 2. Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется мед.работником 2 раза в учебном году (сентябрь, январь).

**VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-спорт, 2000. – 70 с.
2. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПБ.: 2011 - 220 с. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2016. – 23 с.

*Электронные ресурсы*

1. [http://fhr.ru/main/http://fhr.ru/main/](http://fhr.ru/main/)– Официальный сайт Федерации хоккея России
2. [http://www.iihf.com/http://www.iihf.com/](http://www.iihf.com/)– Официальный сайт Международной федерации хоккея
3. [http://www.edu.ruhttp://www.edu.ru/](http://www.edu.ru/)– Российское образование. Федеральный портал
4. [http://www.teoriya.ruhttp://www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/)– сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
5. <http://zshr.ru/-> Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В.Тарасова

Приложение 1

Сенситивные периоды показателей и развития физических качеств детей

школьного возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ростовые и весовые показатели и физические  качества |  | Возраст, лет |  |
| 7 | 8 | 9 |
| Быстрота бега | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |
| Координационные способности | + | + | + |
| Равновесие | + | + | + |
| Равновесие по прямой | + | + | + |
| Устойчивость | + | + | + |

Приложение 2

**Техника безопасности при занятиях хоккеем**

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

Начало и окончание занятий определяется расписанием, утвержденным директором школы.

**Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею с шайбой**

1. Основные положения и требования

1.1. Опасные факторы при проведении занятий:

* травмы при падении;
* травмы при нахождении в зоне броска; - выполнение упражнений без разминки; - обморожение частей тела.
  1. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.
  2. Перед началом занятий надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.
  3. Проверьте исправность инвентаря.
  4. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

1. **Требования безопасности во время занятий на льду:** 
   1. Выходить на лед только с разрешения тренера.
   2. Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортинвентаря.
   3. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
   4. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
   5. Запрещается заниматься, когда работает техника по подготовке льда.
   6. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

* клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
* отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;
* силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта.
* при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.
* быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Запрещается: делать подножки; держать соперника клюшкой; толкать соперника в спину; толкать соперника на борт; не выполнять требования судьи.

**3.Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:**

* 1. Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или заниматься босиком.
  2. Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
  3. Без тренера-преподавателя запрещается находится в спортивном зале.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:

* 1. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
  2. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

1. 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;

5.3. Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

Приложение 3

**Развитие навыков на льду**

Условия работы с начинающими не дают возможности рассчитывать на достаточность времени на льду. Да и использовать лед целесообразно, в первую очередь, для обучения технике передвижения на коньках. Ведь, не умея, как надо, кататься, дети не могут концентрировать внимание на работе рук. Пока ребенок не научится владеть коньками настолько, чтобы перестать бояться упасть, все его внимание будет сосредоточено на одном - устоять. Поэтому, пока будущий хоккеист не освоит основных приемов движения на коньках, при занятиях на льду не следует давать ему клюшку.

Занятия, направленные на овладение навыками работы руками, можно проводить в любом помещении с более или менее гладкой поверхностью пола или специальным покрытием (теннисный корт), чтобы шайба или другие предметы, используемые для учебно-тренировочных занятий, могли перемещаться беспрепятственно.

Обязателен набор соответствующего инвентаря и оборудования: облегченные шайбы; пластмассовые кубики разных цветов; резиновые колечки определенных размеров; стойки; маленькие ворота; мячи для гольфа; хоккейные и теннисные мячи и т.д.

Особое внимание следует уделить клюшке. Она должна быть детской.

Массовое производство таких клюшек налажено.

Навязывать начинающему хоккеисту необходимость брать клюшку только правым или только левым хватом не рекомендуется. Главное, чтобы руки ребенка постепенно привыкали держать клюшку.

В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой вне льда рекомендуются комплексы упражнений: координационных; подводящих; специальных (на технику владения клюшкой); подвижные игры; эстафеты.

Осваивать технический прием следует постепенно, в соответствии с принципом «от простого к сложному», не форсируя обучение.