***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 179-п от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Возраст детей: 8-18 лет

Срок реализации: 4 года

Уровень освоения программы: стартовый/базовый Направленность: физкультурно-спортивная

тренер – преподаватель

Охотников Сергей Алексеевич

р.п. Башмаково

2020 г.

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать и принимать поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре

забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно- оздоровительных. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана и составлена в соответствии с:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ;
* Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
* Уставом МАОУДОДЮСШ р.п. Башмаково.
* Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;
* Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки
* тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.
  1. Актуальность программы

Согласно приоритетным направлениям развития образовательной системы Российской Федерации, востребованными являются те дополнительные образовательные программы, которые дают возможность обучающимся проявить себя в социально значимой собственной практической деятельности. Возрождение и развитие хоккея в своём районе участие и краевых соревнованиях, пропаганда здорового образа жизни, провождение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игры в хоккей с шайбой.

Новизна программы:

Согласно распоряжению правительства Пензенской области № 431-р11 от 14.08.2019г. «Об утверждении концепции создания новых мест дополнительного образования детей в Пензенской области в 2020-2021 годах в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» закуплен спортивный инвентарь и оборудование  для МАОУДОДЮСШ р.п. Башмаково, что позволяет значительно увеличить охват большего количества желающих заниматься данным видом спорта.

Программа дает возможность заняться хоккеем с шайбой с «нуля», также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

* 1. Педагогическая целесообразность

Программа является педагогически целесообразной, так как она заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, способствуют приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психологическое здоровье.

Образовательную деятельность предполагается осуществляется преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно - пространственной среды.

* 1. Отличительная особенность

Отличительные особенности программы состоят в том, что подходит для любого возраста ребёнка, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

* 1. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Хоккей с шайбой» расчитанна на учащихся 8–18 лет, но по согласованию с родителями и без медицинских противопоказаний, ребёнок может быть допущен к освоению программы в более раннем возрасте.

Набор в группы - желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия комплектования учебных групп по хоккею с шайбой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Год обучения | Группы | Мин. наполняемость групп  (чел.) | Макс. объём нагрузки час/нед. | Требования |
| 8-10 | 1-3 года | СОГ  стартовый | 25 | 6 | наличие медицинской справки о допуске занятий в спортивной секции |
| 10-14 | 1 | СОГ  базовый | 15 | 9 | наличие медицинской справки о допуске занятий в спортивной секции, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП |
| 10-14 | 2 | 15 | 9 |
| 14-18 | 3 | 15 | 9 |

* 1. **Объём и сроки освоения программы**
  2. Программа рассчитана на реализацию в течение 4 лет.

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно-оздоровительная площадка (лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Режим занятий

Занятия для группы 1 года стартового уровня проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45минут) и 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час 45минут) - 3 часа в неделю;

Занятия для группы 1 года базового уровня проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа 6 часов в неделю;

Занятия для группы 2-3 года базового уровня проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю по 1часу- 9 часов в неделю.

* 1. Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическую. В теоретической части даются сведения о занятиях спортом в целом. О значении гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля учащегося.

Так же рассказывается об организации занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря.

В практической части тренер с учащимися выполняет упражнения с шайбой, учит их владеть шайбой, выполняют различные торможения на коньках. Учит играть в команде.

* 1. Формы и методы организации занятий

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в летнем оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная

работа.

* 1. Принципы организации занятий

Основные принципы образовательной программы являются:

* единства общей и специальной подготовки;
* волнообразности и вариативности нагрузок;
* единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
* возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

* 1. Цели и задачи программы

**Цель программы** – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

Задачи программы:

*образовательные:*

- изучение теоретических и практических основ;

* + обучение двигательным умениям и навыкам;
  + обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;

- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях.

*развивающие:*

* + развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
  + развитие природного потенциала;
  + соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
  + развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
  + развитие тактического мышления.

*воспитательные:*

* + воспитание интереса к хоккею с шайбой;
  + формирование познавательной активности;
  + формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  + воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
  + воспитание творческой инициативы;
  + формирование социальной активности.
  + профилактика правонарушений и вредных привычек
* Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения с учётом возраста занимающихся и их физической подготовленности.
* Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.
  1. Формы вы явления и отслеживания результатов

Основной показатель работы по хоккею с шайбой – выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении хоккею с шайбой являются физические упражнения. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении хоккею с шайбой во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования – важный компонент подготовки учащихся и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов программы (итоговая аттестация).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1года обучения стартовый)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | Количество часов | | | Формы контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 10 | Беседа, тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 26 | 2 | 24 | Беседа, практическое занятие |
| 5 | Техническая подготовка | 24 | 2 | 22 | Беседа, практические занятия |
| 6 | Тактическая подготовка | 26 | 2 | 24 | Беседа, практические занятия |
| **7** | Специальные навыки | 12 | 2 | 10 | Беседа, практические занятия |
| 8 | Участие в соревнованиях | 12 | 2 | 10 | Соревнования |
|  | Подвижные игры и другие  виды спорта | 6 |  | 6 |  |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 2 |  | 2 | Тестирование, практические занятия |
| Итого | | **108** | **12** | **96** |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1 года обучения базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | Количество часов | | | Формы контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 2 | 14 | Беседа, тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 54 | 4 | 50 | Беседа, практическое занятие |
| 5 | Техническая подготовка | 52 | 4 | 48 | Беседа, практические занятия |
| 6 | Тактическая подготовка | 48 | 4 | 44 | Беседа, практические занятия |
| **7** | Специальные навыки | 20 | 2 | 18 | Беседа, практические занятия |
| 8 | Участие в соревнованиях | 16 | 2 | 14 | Соревнования |
|  | Подвижные игры и другие  виды спорта | 8 |  | 8 |  |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 2 |  | 2 | Тестирование, практические занятия |
| **Итого** | | **216** | **18** | **198** |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2-3 года обучения базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | Количество часов | | | Формы контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Беседа, тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 84 | 4 | 80 | Беседа, практическое занятие |
| 5 | Техническая подготовка | 78 | 4 | 74 | Беседа, практические занятия |
| 6 | Тактическая подготовка | 80 | 4 | 76 | Беседа, практические занятия |
| **7** | Специальные навыки | 30 | 2 | 28 | Беседа, практические занятия |
| 8 | Участие в соревнованиях | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
|  | Подвижные игры и другие  виды спорта | 10 |  | 10 |  |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 2 |  | 2 | Тестирование, практические занятия |
| **Итого** | | **324** | **18** | **164** |  |

**Годовой план-график распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей** | **Коли честв о часов** | **Помесячное распределение часов** | | | | | | | | |
| **сен** | **окт** | **нояб** | **дек** | **янв** | **фев** | **мар** | **апр** | **май** |
| **1. Обязательные предметные области:** | | | | | | | | | | | |
| **1.1** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.2** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.3** | **Техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.4** | **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.5** | **Контрольно- переводные испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.6** | **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Вариативные предметные области:** | | | | | | | | | | | |
| **2.1** | **Специальные навыки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры и другие виды спорта** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана Теоретическая подготовка**

***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 поведении 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.

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, гребля, 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.

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 скрестными шагами;
    - 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;

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 и 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.

1.4 Планируемые результаты

1. Укрепление здоровья спортсмена.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков и устойчивого интерес к занятиям спортом;
3. Динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности учащихся;
4. Выполнение контрольных нормативов;
5. Комплекс организационно-педагогических условий

**Условия реализации программы.**

Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками игры в хоккей с шайбой. Учебно-тренировочный процесс проходит в очной форме, по расписанию. В процессе обучения учащиеся и тренер должны строго соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом. Для успешной реализации программы необходимо

**Материально-техническое обеспечение:**

Хоккейная коробка.

Спортивная экипировка – спортивная форма и экипировка (майка, трусы, манишка, гамаш), щитки, налокотники, нагрудники (панцирь), кроссовки, спортивные костюмы.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные и теннисные, набивные мячи, скакалки, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, секундомер, клюшки, шайбы, шлемы с масками, хоккейный корт, теннисный стол, фишки, настольный хоккей, ворота.

Формы аттестации и контроля

**Требования к уровню подготовленности учащихся**

Для оценки разносторонней физической подготовки учащихся и для перевода на следующий год обучения для групп базового уровня 1-3 года проводятся контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Учащиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом этапе 1-3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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.

*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.

Методические материалы

Организация образовательного процесса является очной. Основной формой обучения являются групповые занятия.

**Общая структура** занятия включает следующие разделы:

* приветствие;
* разминка для разогрева основных групп мышц;
* разминка с клюшками, шайбами;
* игра.

Методическая часть программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Методы и приемы организации учебно- тренировочн ого процесса** | **Дидактичес кий материал, техническое оснащение** | **Форма контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  -самостоятельное чтение специальной литературы;  -практически е 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 методически е пособия;  -специальная литература;  -учебно- методическа я 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;  - самостоятель ный показ и подбор упражнений . | -учебные и методически е пособия;  -учебно- методическа я литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно- тренировочное занятие  - групповая, подгруппова я, фронтальная,  индивидуаль но- фронтальная. | * словесный; * наглядный;   -практический;  -самостоятель ный показ и подбор упражнений | -фотографии;  - рисунки;   * учебные и методически е пособия;   -учебно- методическа я литература;   * инвентарь. | контр.упр. норма тивы и контр. тренировки. текущий контроль. |
| **Соревнования** | -контрольная тренировка;  -соревнование | -практический  ; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно- переводные испытания** | фронтальная  , индивидуально- фронтальная  . | -практический;  - словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протокол вводный, текущий. |
|  |  |  |  |  |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индиви- дуально- фронтальная  . | -практический;  - словесный; | -оборудование для тестирования  . | вводный. |

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется медицинской сестрой ДЮСШ. Медицинский осмотр учащиеся проходят в районной больнице 1 раз в год.

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

Список используемой литературы

**Список литературы для тренера:**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист М.: Фис 1986. 157с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999. 203с.
5. Никитушкин В.Г., Губа В. Л. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 2009. 155с.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: Фис, 1990. 203с.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003. 200с.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. М: Академия, 2002. 100с.

Список литературы для учащихся:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Азбука спорта. М.:ФиС,1999. 102с.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Спортивные игры. М.: ФиС, 2004. 100с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС,2000.100с.
4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС,2006. 105с. 5.Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,2001.145с.

6.Горский Л. Тренировка хоккеистов. М.:ФиС,2004.155с.

Интернет-ресурсы:

1.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) — Официальный сайт Министерства спорта РФ минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России 2.[http://www.oblsport.kirov.ru](http://www.oblsport.kirov.ru/) — Сайт Управления по физической культуре и

спорту Кировской области

1. <http://fhr.ru/main/>- Сайт федерации хоккея России
2. <http://sportslob.ucoz.ru/> - официальный сайт МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского
3. <http://zshr.ru/->Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова