

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Каргопольская спортивная школа»

Принято

Решением тренерского совета

Протокол № 4 от 31.08.2023

Утверждаю

Директор МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Лукичев

Приказ № 18 от 31.08.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной подготовки
«Развитие двигательных качеств у детей с
элементами хоккея»
для детей 5-7 лет**

**спортивно-оздоровительный этап
(срок реализации – 1 год)**

г. Каргополь – 2023г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей с элементами хоккея» является **модифицированной**, имеет **физкультурно-спортивную направленность** по общеразвивающему уровню освоения.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки юных хоккеистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки юных хоккеистов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей с элементами хоккея» (далее - программа) составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 года № 250.

Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию.

Новизна программы. Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий хоккеем обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также

соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Основная цель программы – Создание условий для массового привлечения детей к занятиям хоккеем.

Задачи программы:

образовательные:

- знакомство с историей хоккея;
- обучение основам техники хоккея;
- формирование знаний по основам физиологии и гигиены спортсмена;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развитие и формирование морально-волевых качеств личности;

воспитательные:

- формирование чувства ответственности;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы состоят в том, что на спортивно-оздоровительном этапе происходит первое знакомство с игрой в хоккей и подготовка юных спортсменов к освоению программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», поэтому больше внимания уделяется общефизической, специальной и игровой подготовке обучающихся.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся 5 - 7-лет.

Зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем. Количество детей в группе 12-15 человек

Сроки реализации программы: составляет 1год

Учебно-тематический план рассчитан на 40 учебных недель всего 240 часов, по 6 часов в неделю. Академический час 45 минут.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основными методами выполнения упражнений являются игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-переводных испытаниях).

Основными средствами тренировочных воздействий являются общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты по образовательному компоненту программы:

- обучающиеся познакомятся с историей развития хоккея;
- освоят основы техники по виду спорта хоккей;
- приобретут знания по основам физиологии и гигиены спортсмена.

Ожидаемые результаты по развивающему компоненту программы:

- разовьют специальные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
- сформируют основы морально-волевых качеств личности.

Ожидаемые результаты по воспитательному компоненту программы:

- сформируют чувство ответственности за результаты своей деятельности;
- приобретет навыки здорового образа жизни.

Способы определения результативности:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные задания;
- зачетные занятия.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники хоккея, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки по виду спорта хоккей. Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор в группы начальной подготовки по виду спорта хоккей, могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, корт.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №1

| № | Тема | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 56 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 |
| 5 | Игровая подготовка | 51 |
| 6 | Соревнования | 2 |
| 7 | Контрольные испытания | 3 |
| 8 | Вводное и итоговое занятия | 2 |
| ИТОГО: | | 240 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица №2

| № | Тема | Теория | Практика | Всего |
|--------|---|--------|----------|-------|
| 1 | Вводное занятие | | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 96 | 100 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 56 | 61 |
| 4 | Техническая подготовка | 3 | 10 | 13 |
| 5 | Игровая подготовка | 5 | 51 | 56 |
| 6 | Соревнования | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | 3 | 5 |
| 8 | Итоговое занятие | | 1 | 1 |
| ИТОГО: | | 20 | 220 | 240 |

В каникулярное время (июнь-август) организуется лагерь с дневным пребыванием детей. В этот период нагрузка рассчитана таким образом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств. Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе и жизни. Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка осуществляется непосредственно в течении учебно-тренировочного занятия. Для детей школьного возраста помимо тренировочного занятия информация может доводиться в форме бесед, лекционных занятий, дискуссий.

Темы по теоретической подготовке:

История возникновения и развитие хоккея в стране и в мире (Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. История возникновения и развития мирового хоккея. Развитие отечественного хоккея).

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах).

Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в хоккее. (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).

Закаливание организма. (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).

Травматизм в спорте и его профилактика. (Понятие о травматизме. Ознакомление с

понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание).

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. (Понятие о технике и тактике в хоккее. Характеристика основных технических приемов в хоккее, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях).

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Установка и разбор игр. (Значение предстоящей игры. Установка на игру против известного или неизвестного противника. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Игровая дисциплина. Анализ тактических и технических ошибок).

Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего 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. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение специфической деятельности, задействованной в хоккее с шайбой. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития

силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-60 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. 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. Упражнения для развития общей выносливости. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость. 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. 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.

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 второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.

Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивнооздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой. Техника передвижения на коньках Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой

ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и 17 поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности. Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Вне льда на коньках: Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «невалышки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. На льду на коньках: Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног ото льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».

10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

12. Старты.

13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги. Техника владения клюшкой с первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек впередназад,

вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения

технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается). Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда обучающиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Соревновательная деятельность

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.

Зачетные требования и контрольные испытания

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств юных хоккеистов проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы

Таблица №3

| № п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | 8,5 | 9,0 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | м | 6,0 | 6,55 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | 7 | 9 |
| 4. | Челночный бег 3*10 | М (с) | 9,9 | 10,8 |
| 5. | И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 15 | 14 |
| 6. | Прыжок в длину с места | см | 100 | 90 |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №4

| Раздел или тема программы | Формы занятий | Приёмы, методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение программы | Формы подведения итогов |
|---|--|---|------------------------|--|-------------------------|
| Вводное занятие | Групповая | Рассказ Объяснение | Стенды | Хоккейная форма и экипировка | Беседа |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | Групповая Индивидуально-групповая Работа в парах | Объяснение Самостоятельная работа Показ Демонстрация | Интернет, учебники | Спортивный инвентарь | Наблюдение |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | Групповая Индивидуально-групповая | Объяснение Демонстрация Самостоятельная работа | Интернет, учебники | Хоккейная форма и экипировка, сухой лёд, лёд | Наблюдение Зачёт |
| Техническая подготовка | Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная | Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра | Интернет, учебники | Хоккейная форма и экипировка, сухой лёд, лёд | Наблюдение Зачёт |
| Игровая подготовка | Групповая Работа в парах Индивидуально-групповая Индивидуальная | Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков | Интернет, учебники | Спортивный и игровой инвентарь | Наблюдение |

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|-----------------------|--|---------------------------|
| Соревнования | Индивидуально- групповая Индивидуальная | Игра Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра | Интернет, учебники | Хоккейная форма и экипировка, лед протокол | Наблюдение Награждение |
| Контрольные испытания | Индивидуально- групповая Индивидуальная | Показ Объяснение Практическая работа Самостоятельная работа | Интернет, учебники | Спортивный инвентарь | Наблюдения Зачет |
| Итоговое занятие | Групповая | Объяснение Рассказ Игра Беседа Самостоятельная работа | Стенды | Спортивный инвентарь | Беседа |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022г)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022г)
3. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М. : Спорт, 2019. – 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее.
8. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей : учебное пособие / Л. В. Михно, Е.В. Утишева. – СПб. : Кинетика, 2016.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.] ; под ред. Л.В. Михно. – СПб. : [б.и.], 2017.
10. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru 2.