

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании  
педагогического Совета  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Протокол № 1 от «01» 09 2015 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
А.Н.Токарчук  
Приказ № 1/01 от «01» 09 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

для обучающихся с 7 до 18 лет

Срок реализации Программы: весь период

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л.- заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

Зацепин М.В.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша  
2015 год

## Содержание

I. Пояснительная записка .....	3
II. Нормативная часть .....	4
III. Учебный план .....	5
IV. Методическая часть .....	7
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.1.1. темы для теоретической подготовки .....	8
4.2. Практическая подготовка . .....	10
4.2.1. Общая физическая подготовка .....	10
4.2.2. Специальная физическая подготовка .....	12
4.2.3. Техническая подготовка .....	14
4.2.4. Тактическая подготовка .....	16
4.2.5. Игровая подготовка .....	17
V. Воспитательная работа. . . . .	17
VI. Контроль за подготовкой.....	18
VII. Перечень информационного обеспечения программы .....	20

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разрабатывалась с использованием:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, играется на специальной хоккейной площадке двумя командами из шести игроков. Цель игры – забить шайбу в ворота соперника. Хоккей часто называют спортом космических скоростей. Шайба летит над площадкой, мчатся хоккеисты, атака сменяет атаку, через каждые 40-50 секунд производится замена. Огромные скорости мастеров хоккея, и все-таки самое непостижимое в этой игре – быстрота тактического мышления хоккеистов, умение мгновенно разобраться в непрерывно меняющихся ситуациях и принять самое лучшее, самое неожиданное для соперника решение.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детского хоккея в стране, городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки хоккеистов.

Эффективность работы учреждения спортивной направленности во многом зависит от учебных программ.

**Цель программы** – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по хоккею с шайбой.

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет. Разработанная программа, предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

В предлагаемой программе систематизирован материал по всем разделам программы, более подробно подобран и расписан программный материал, тем самым облегчая подбор нужного практического материала.

Программный материал изложен так, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предлагает средства конкретные, реальные, обоснованные и является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в группах спортивно-оздоровительного этапа.

**Задачи программы:**

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею с шайбой;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе хоккея.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Спортивно-оздоровительный этап СО.**

Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

К занятиям на этом этапе допускаются дети и подростки 7 до 18 летнего возраста, имеющие разрешение врача-педиатра и заявление от одного из родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники хоккея с шайбой.

Этот этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею с шайбой;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею с шайбой;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю		Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	весь этап	7 лет	15 / 20	3	6	3

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки хоккеистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	3 часа x 37 недели	6 часов x 37 недели
Теоретическая подготовка	5	12
Общая физическая подготовка	53	106
Специальная физическая подготовка	12	26
Избранный вид спорта:	37	68
Техническая подготовка	25	50
Тактическая, психологическая подготовка	8	10
Игровая	4	8
Мед. обследование	2	4
Промежуточная аттестация	2	2
Всего часов:	111	222

## Учебно-тематический план

	Программный материал	3 часа x 37 недели	6 часов x 37 недели
1	<b>Теоретическая подготовка:</b>		
1.1	История развития хоккея		2
1.2	Место и роль физ. культуры и спорта в современном обществе	1	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание	1	2

	организма, здоровый образ жизни.		
1.5	Установка перед играми и разбор проведенных игр		1
1.6	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в хоккей, антидопинговые правила	1	2
1.7	Анализ соревновательной деятельности		1
1.8	Правила поведения техники безопасности на занятиях, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
	Общая физическая подготовка	53	106
	Специальная физическая подготовка	12	26
	Избранный вид спорта:	37	68
	Техническая подготовка	25	50
	Тактическая, психологическая подготовка,	8	10
	Игровая	4	8
	Мед. обследование	2	4
	Промежуточная аттестация	2	6
	<b>Всего часов:</b>	<b>111</b>	<b>222</b>

#### IV.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября.

Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 37 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

## **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1.1. Темы теоретической подготовки**

#### **История развития хоккея**

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.



## **Место и роль физической культуры и спорт в современном обществе**

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

## **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

## **Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

## **Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

## **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (Правила игры в хоккей)**

Состав команд на поле, амплуа игроков, смена игроков, хоккейные арбитры, простейшие жесты судей.

## **Анализ соревновательной деятельности**

### **Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду;
- Травмы при применении силовых приемов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда,

привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **1. Требования безопасности перед началом занятий.**

1.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

1.3. Провести разминку.

### **2. Требования безопасности во время занятий.**

2.1. Запереть все калитки на корте.

2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.4. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

4.1. Снять хоккейную форму.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **4.2. Практическая подготовка**

### **4.2.1. 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.

*Специальная физическая подготовка* направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. 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.

### **4.2.2. Специальная физическая подготовка**

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.

### **4.2.3. 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 (хвататы):  
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;
- становка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;

#### **Техническая подготовка. 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;

#### **4.2.4.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.

## **4.2.5. Игровая подготовка**

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
3. Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях.
4. Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники хоккея в различных сочетаниях.
5. Подводящие игры.
6. Учебные игры

## **5. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и

эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **Контроль за подготовкой**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация от состояния хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые

данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Для оценки общей физической подготовки группы применяются следующие тесты

### Контрольные нормативы

№ п/п	Виды упражнений	СО				
		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.

### Результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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.

4) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

5) Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

6) Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.

7) Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

8) Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002

### **Интернет-ресурсы:**

- 1.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Официальный сайт Министерства спорта РФ
- 2.) [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)- Сайт Министерства образования и науки России
- 3.) <http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России
- 4.) <http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова