1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **УТВЕРЖДАЮ** | | Директор | | МАУ «ФОК «Атлант" | | в г.Шахунья» | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | Ш.Р.Габдулин | |  |     ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС***  ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***     |  | | --- | | Срок реализации Программы -1 год | | Разработчики: Носков Н.В. | | Рецензент: Сандомирская Г.А. |   **город Шахунья**  **2015 г** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка 3-6

1. Нормативная часть
2. Продолжительность обучения по программе, минимальный 7

возраст для зачисления, количество учащихся в группе

1. [Режимы тренировочной работы и требования по видам под- 7](#bookmark2)

готовки

1. Организационно-педагогические основы обучения, порядок 8

приема детей

1. Соотношение средств физической и технико-тактической 8

подготовки

1. Методическая часть
2. [Примерные сенситивные периоды развития двигательных 9](#bookmark4)

качеств

1. Влияние физических качеств на телосложение и результа- 10-11

тивность

1. Учебный план тренировочных занятий 12
2. [План-график распределения программного материала 12](#bookmark6)
3. [Физическая подготовка 12-16](#bookmark7)
4. Теоретическая подготовка 16-17
5. Воспитательная работа 17-18
6. Система контроля и зачетные требования
7. [Контроль за подготовкой юных хоккеистов 19](#bookmark11)
8. Контрольные нормативы 19-20
9. Требования для перевода воспитанников в группы началь- 20

ной подготовки

[Литература 21](#bookmark12)

2

Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается луч­шими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпио­нами мира, Европы, Олимпийских игр.

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

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствам и спор­тивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинирован­ность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, сме­лость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса пред­ставляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных дан­ных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (фи­зической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использо­ваны передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спор­тивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режи­мом учебн- тренировочной работы в СП МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья».

Программа для СП МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»по хоккею с шайбой составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 27Э-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Возраст детей: 5 - 8 лет

Срок реализации: 1 год.

3

Цели и задачи.

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов - является под­готовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спор­тивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Спортивно-оздоровительный этап обучения педагогическую направлен­ность и на нём решаются свойственные ему задачи;

* формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* овладение основами техники и тактики хоккея.
* формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
* всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
* разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
* овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
* овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
* разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
* освоение соревновательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллекту­альном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здо­ровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ори­ентации;

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития де­тей;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового об­раза жизни.

4

Актуальность и новизна программы.

Общеобразовательная программа по хоккею помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для под­готовки хоккеистов для обучения по предпрофессиональным программам.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приори­тетностивоспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально

* волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной пред­метной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных зна­ний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве лич­ности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Основные принципы работы СП «Атлант СП МАУ «ФОК» в г.Шахунья

Принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построе­ние образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность свя­зывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знани­ями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками бокса от простого к сложному, от репродуктивного к творче­скому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивиду­альные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятель­ность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитан­ников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, сти­мулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и само­совершенствованию своего «я».

5

Принцип гибкой системы комплексного обучения - при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из од­ной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не меха­ническое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способно­сти, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с кото­рыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

6

1. Нормативная часть

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превы­шать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабиль­ность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля

1. Продолжительность обучения по программам, минимальный воз­раст для зачисления, количество учащихся в группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спор­тивной подго­товки | Продолжитель­  ность  этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минималь­ная наполня­емость групп (человек) | Максималь­ная наполня­емость групп (человек) |
| Спортивно-  оздоровитель­  ный | 1 | 5 лет | 15 | 30 |

1. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготов­ленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Возраст для зачис­ления | Количество часов в неделю | Требования по спортивной подго­товке |
| Спортивно - оздоро­вительный | 1 | 5 -8 лет | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей»

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем трениро­вочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможно­стью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

7

1. Организационно-педагогические основы обучения. Порядок при­ема детей в СП МАУ «ФОК «Атлант»» в г.Шахунья

Дети, желающие заниматься в ФОКе проходят от­бор в несколько этапов:

1. Визуальное и документально знакомство (медицинская справка о состо­янии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в сентябре и

мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической под­готовкой.

Формы занятий по хоккею с шайбой определяются в зависимости от кон­тингента занимающихся, задач и условий подготовки

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом.

1. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки(%)

**товки (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подго­товки |
| спортивно-оздоровительный этап |
| весь период |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 10 |

8

1. МЕТОД**И**ЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрос­лых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного ре­зультата.
2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональ­ным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, созда­ло предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортив­но-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координаци­онной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адап­тации к физическим нагрузкам (вообще)

* 1. Примерные сенситивные периоды развития двигательных ка­честв

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые  качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возмож­ности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные воз­можности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Г ибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные  возможности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

9

2.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростые способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Г ибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние 2- среднее влияние 1 - незначительное влияние

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных зада­ний)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осто­рожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими до­зами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучшее применять упражнения в комплек­се, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует ин­тенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков,

10

наиболее трудных по координации. вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем орга­низма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответ­ствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уде­лять акробатике, направленной на развитие координационный способностей ве­стибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элемен­там: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защи­ты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществ­ляется на основе общих методических принципов. В большей степени использует­ся методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательной. При изучении об­щеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анали­зировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препят­ствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование ком­плекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие кор­рективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершен­ствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигатель­ным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико - тактического арсенала бокса.

11

1. Учебный план тренировочных занятий по хоккею для спортивно­оздоровительного этапа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Кол- во (ч) |
| 1 | Общая физическая | 47 |
| 2 | Специальная физическая | 33 |
| 3 | Техническая | 66 |
| 4 | Тактическая | 27 |
| 5 | Игровая | 43 |
| в том числе | | |
| 6 | Теоретическая | 8 |
| 7 | Контрольные испытания | 6 |
| 8 | Самостоятельная работа |  |
|  | Всего часов | 216 |

1. План - график распределения программного материала для групп СОГ по хоккею

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Кол- во (ч) | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая | 47 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Специальная физическая | 33 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая | 66 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 4 | Тактическая | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Игровая | 43 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 |
|  | Всего часов | 216 | 25 | 25 | 24 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 21 |
| в том числе | | | | | | | | | | | |
| 6 | Теоретическая | 8 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Контрольные испытания | 6 |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 8 | Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Объемы разделов, таких как контрольно-переводные испытания, сорев­нования, специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено сум­мированием времени отводимого на общую и специальную физическую подго­товку, включая теоретическую и техническую подготовку.

1. Физическая подготовка

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невоз­можно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психи­ческих навыков и качеств хоккеиста. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики хоккеиста является одной из ведущих в тренировке в целом.

12

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в хокее, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполне­ние требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость.

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

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных поло­жений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, ко­ленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в

сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положе­ний.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с парт­нёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития ско­ростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, пово­роты, выкруты.

Специальная физическая подготовка.

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

13

Упражнения для развитие специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжко­вая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упраж­нения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений пле­чом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигна­лу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, вы­полнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования це­лесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных поло­жений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнении используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Техническая подготовка.

*Приёмы техники передвижения на коньках*.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | возраст | | | |
| 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке | + | + | + | + |
| Основная стойка (посадка) хоккеиста | + | + | + | + |
| Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. | + | + | + | + |
| Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой | + | + | + | + |
| Скольжение на левом коньке после толчка пра­вой ногой и наоборот. | + | + | + | + |
| Бег скользящими шагами. | + | + | + | + |
| Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. | + | + | + | + |

14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (пересту панием). | + | + | + | + |
| Повороты по дуге переступанием двух ног | + | + | + | + |
| Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + |
| Торможение плугом и полуплугом | + | + | + | + |
| Старт с места лицом вперёд | + | + | + | + |
| Бег короткими шагами | + | + | + | + |
| Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах | + | + | + | + |
| Бег с изменением направления скрестными ша­гами (перебежка). | + | + | + | + |
| Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + |
| Бег спиной вперёд , не отрывая коньков ото льда. | + | + | + | + |
| Бег спиной вперёд переступанием ногами | + | + | + | + |
| Бег спиной вперёд скрестными шагами | + | + | + | + |
| Повороты в движении на 180% и 360% | + | + | + | + |
| Выпады , глубокие приседания на одной и двух ногах. |  | + | + | + |
| Старты из различных положений с последую­щими рывками в заданные направления. |  |  | + | + |
| 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 |  |  |  | + |

*Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | возраст | | | |
| 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты). | + | + | + | + |
| Ведение шайбы на месте | + | + | + | + |
| Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы | + | + | + | + |
| Широкое ведение шайбы в движении с перекла­дыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + |
| Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + | + |
| Ведение шайбы дозированными толчками впе­рёд | + | + | + | + |
| Ведение шайбы коньками | + | + | + | + |
| Ведение шайбы в движении спиной вперёд. | + | + | + | + |
| Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + | + |

15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Длинная и короткая обводка | + | + | + | + |
| Финт клюшкой | + | + | + | + |
| Финт с изменением скорости и направления | + | + | + | + |
| Бросок с длинным и коротким (кистевой) разго­ном | + | + | + | + |
| Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + |
| Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы .Броски с неудобной руки | + | + | + | + |
| Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем. |  | + | + | + |
| Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям |  |  | + | + |
| Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника |  |  |  | + |
| Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  |  | + |
| Остановка толчок соперника грудью |  |  |  | + |
| Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой |  |  |  | + |

Тактическая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | возраст | | | |
| 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + |
| Дистанционная опека | + | + | + | + |
| Контактная опека | + | + | + | + |
| Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + |
| Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + | + |
| Ведение шайбы дозированными толчками вперёд | + | + | + | + |
| Ведение шайбы коньками | + | + | + | + |
| Ведение шайбы в движении спиной вперёд | + | + | + | + |

2.6. Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем | Часы |
| 1 | Физкультура и спорта в России | 1 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена | 1 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 1 |
| 6 | Травматизм в спорте и его профилактика | 1 |
| 7 | Характеристика системы подготовки хоккеистов | 1 |
| 8 | Управление подготовкой хоккеиста | 1 |

16

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Краткое содержание |
| Физическая культу­ра и спорт в России. | Физическая культура как составная часть общей культу­ры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья , физического разви­тия граждан в их подготовке к труду и защите Родины. |
| Влияние физиче­ских упражнений на организм спортсме­на | Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восста­новительные мероприятия. |
| Личная и обще­ственная гигиена в физкультуре и спорте | Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий , инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Попу­лярность хоккея. Структура и содержание игровой дея­тельности , её воздействие на органы и функциональные системы. |
| Этапы развития  отечественного  хоккея | Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в Рос­сии. Достижения отечественного хоккея в международ­ных соревнованиях |
| Травматизм в спорте и его профи­лактика | Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травма­тизма. |
| Характеристика си­стемы подготовки хоккеистов | Основные составляющие системы подготовки. Периоди­зация тренировки. Виды нагрузок. Особенности трени­ровки юных спортсменов. |
| Управление подго­товкой хоккеистов | Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного кон­троля. |

2.7. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные са­мостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

* проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;

17

* 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.

18

1. Система контроля и зачетные требования
   1. Контроль за подготовкой юных хоккеистов

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена в его программу входят :врачебные обследования , тестирование уровня физической подготовленности, анализ инди­видуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хок­кеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций. Оценивается объём тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о пе­реносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогиче­ские наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражне­ния и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществ­ляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль который охватывает: Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятель­ности (оценка соревновательных нагрузок и

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

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не даёт основания судить о том , будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальней­шем. Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

3.2. Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Нормативы | 5-6 лет | | | 6-7 лет | | | 7-8 лет | | | 8-9 лет | | |
| отл | хор | удо  в | отл | хор | удо  в | отл | хор | удо  в | отл | хор | удо  в |
| 1 | Отжимания (кол-во раз) | 18 | 1 4 | 8 | 23 | 19 | 13 | 28 | 24 | 18 | 35 | 31 | 24 |
| 2 | Прыжок в длину (см.) | 12  7 | 12  1 | 115 | 135 | 130 | 127 | 165 | 161 | 150 | 1 72 | 166 | 155 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | - | - | - | 11,  8 | 12,  4 | 12,  7 | 11.  1 | 11.  4 | 11.  7 | 10.  9 | 11.  1 | 11.  4 |
| 4 | Бег 300 м.  (с.) | - | - | - | 68,  5 | о"  70 | 73,  5 | 62.  5 | 64.  5 | 68.  5 | 61.  0 | 63.  5 | 67.  0 |
| 5 | Бег 30 м. (с.) | 7,2 | 7,4 | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягива­  ния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на перекла­дине (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Челночный ег 6х9 м. (с.) | - | - | - | 20,  1 | о"  27 | 21,  4 | 19.  2 | 19.  8 | 20.  5 | 18.  6 | 19.  1 | 19.  7 |
| 8 | Челночный бег 18х12 м.  (с.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Бег на конь­ках 36 м. (с.) | - | - | - | 7,5 | 7,8 | 8,2 | 7.2 | 7.4 | 7.7 | 6.9 | 7.1 | 7.3 |
| 10 | Бег на конь­ках 36 м. спиной (с.) |  |  |  | 10,  2 | 11,  0 | 11,  5 | 9.6 | 9.9 | 10.  3 | 9.2 | 9.5 | 9.9 |
| 11 | Слаломный бег без шай­бы (с.) |  |  |  | 16,  0 | 16,  8 | 17,  4 | 15.  1 | 15.  9 | 16.  7 | 14.  0 | 14.  8 | 15,  6 |
| 12 | Слаломный бег с шай­бой (с.) |  |  |  | 17,  5 | 18,  4 | 19,  2 | 16.  5 | 17.  4 | 18.  3 | 15.  7 | 16.  2 | 16.  8 |
| 13 | Разница в тестах | - | - | - | 1,5 | 1,6 | 1,8 | 1.4  2 | 2.0  6 | 2.7 | 0.8  4 | 1.4  5 | 2.0  6 |

1. Требования для перевода воспитанников в группы начальной

подготовки.

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсмена

20

Литература.

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова. Учебное пособие. Игры с элементами спорта. ООО издательство «Гном» 2004.
3. Международная федерация хоккея с шайбой. Учебное пособие для тренеров 1 уровень.
4. Международная федерация хоккея с шайбой. Учебное пособие для тренеров 2

21