****

**Пояснительная записка.**

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

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

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

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

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость. Для развития данных качеств является благоприятным возраст детей 5 лет и подготовка педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Возраст детей от 5 до 17 лет. Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября (по 31 мая).

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, возможно использование дистанционных форм подготовки.

*Основная цель Программы:*

- физическое развитие занимающихся посредством организации занятий хоккеем с шайбой и подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

*Основные задачи Программы:*

-удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях хоккеем;

-развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;

-формирование культуры здорового образа жизни;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

-повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

-обучение основам техники и тактики игры в хоккей;

- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации).

*Основные задачи реализации Программы:*

- 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;

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью подержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой хоккей, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний умений и навыков:

-укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

-овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей;

-приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);

-приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;

-умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой;

-проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе;

-возможность выявления способных спортсменов для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Настоящая программа состоит из двух частей: первая часть –нормативная, которая включает в себя рекомендации по построению и организации спортивно-оздоровительной работы. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлен объем тренировочной деятельности и план. Вторая часть программы –методическая, которая включает материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, техническо-тактической, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации контроля.

Актуальность программы состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность занимающихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 5 лет, желающие заниматься хоккеем с шайбой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе. Подготовка осуществляется педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 **«**Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом. Годовой план рассчитан на 36 недель.

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Продолжительностьобучения (в годах) | Кол-во часов в неделю | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Минимальнаянаполняемостьгрупп(человек) | Максимальнаянаполняемостьгрупп(человек) |
| Спортивно- оздоровительный  | 1 | 4 | 5 | 7 | 15 |

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по программе спортивной подготовки «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.

**1.Учебно-тематический план**

1.1.Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 84 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3 | Тактическая и техническая подготовка | 20 |
| *В том числе:* |
| Теоретическая подготовка | 4 |
| Самостоятельная работа | + |
| Контрольные нормативы | 2 |
| Количество часов за 36 недель тренировочных занятий: | 144 |

1.2.Содержание учебно-тематического плана.

*Теоретическая подготовка (4 часа)*

Рассматриваются такие вопросы, как:

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Значение занятий хоккея для развития детей.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.

Самостоятельные занятия дома и их значение.

Основные техники и технической подготовки.

В ходе занятий информация по названным темам дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Общая физическая подготовка (84 часа)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине)подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

медленный бег на время;

бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;

кросс 1-3 км.

ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

подвижные игры с мячом и без мяча.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Специальная физическая подготовка (40 часов)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;

прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

многоскоки;

прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

приставные шаги и выпады;

бег скрестным шагом в различных направлениях;

прыжки через гимнастическую скамейку;

прыжки боком через гимнастическую скамейку;

имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

приседания;

выпрыгивание из приседа;

выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;

поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель; -имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее;

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Тактическая и техническая подготовка (20 часов)

При осуществлении технической подготовки основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

многократное повторение правильной хватки клюшки игрока и основной стойки игрока;

упражнения с клюшкой и с шайбой: дорабатываем кистевой бросок, бросок шайбы всей рукой. Щелчок клюшкой по шайбе партнеру. Прием и обратно с ловлей шайбы;

различные виды жонглирования клюшкой с шайбой, подвешенным «на удочке», подбрось шайбы правой, левой клюшки двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами клюшки, двумя сторонами поочередно;

с последующей ловлей шайбы вратарем ловушкой без отскока от него;

упражнения с клюшкой и шайбой в движении - на коньках медленно, с ускорением, с ведением шайбы по сторонам и двумя сторонами клюшки поочередно, то же с поворотами, изменением направления движения;

удары по воротам с вратарем необходимо попасть в ловушку вратаря.

После освоения элементарных упражнений с шайбой и клюшкой переходим на изучение техник простейших ударов:

разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение клюшки, кисти, предплечье, плеча;

многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем - ускоренное) без шайбы, с шайбой у стенки;

игра один на один с вратарем е с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами по ворота.

Изучение техники удара щелчок справа и слева против наката. Отличие броска от откидки (щелчок бросок).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление броска шайбы как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в состоянии разных ударов.

Изучение удара контрнакатом. Отличие контрнаката от наката и броска. Изучение техники выполнения топ - спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров.

Пути повышения быстроты вращений шайбы при ударе топ - спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом пера и палки клюшки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем - в разных направлениях при тренировке топ - спина против подрезки.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед - назад и влево - вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей занимающихся.

*Контрольные нормативы(2 часа)*

В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название раздела, темы занятий | Место проведения | Форма контроля |
| Сентябрь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Самостоятельные занятия дома и их значение. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Разучивание комплексов упражнений ОФП. | Спортивный зал |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Разучивание комплексов упражнений ОФП.Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.  | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.  | Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.  | Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Октябрь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей. Правила игры в хоккей. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Перемещения и стойка хоккеиста. Правильное падение и подъем.  | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Ноябрь | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | теория | 4 | История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий хоккея для развития детей. Правила игры в хоккей. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Техника катания, техника владения клюшкой. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Техника катания, техника владения клюшкой. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Техника катания, техника владения клюшкой. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Декабрь | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.Развитие быстроты перемещения. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.Развитие быстроты перемещения. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.Развитие быстроты перемещения. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.Развитие быстроты перемещения. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Январь | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Февраль | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Ведение шайбы. Ведение на ходу. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Финты клюшкой. Броски и удары шайбы. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Март | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Апрель | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| Май | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы. Ловля шайбы. Атакующие действия. Защитные действия.Контрольное тестирование. | Спортивный зал Ледовая арена | Промежуточный контроль |
|  |  |  |  | 144 |  |  |  |

3.Материально-техническое оснащение программы

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- наличие ледовой площадки;

- наличие тренажерного зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие оборудования и спортивного инвентаря:

- автомашина поливомоечная и (или) ледоуборочная (машина для заливки льда);

- кегли для разметки площадки;

- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:

- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;

- гири спортивные 16, 24, 32 кг;

- зеркало;

- инвентарь для заливки и уборки льда;

- мат гимнастический;

- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг;

- скакалка и скамейка гимнастические.

**4.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

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

Начало и окончание тренировок определяется утвержденным расписанием занятий.

4.1 Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой

1. Основные положения и требования

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

 травмы при падении;

 травмы при нахождении в зоне броска;

 выполнение упражнений без разминки;

 обморожение частей тела.

1.2.Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.3.Проверьте исправность инвентаря.

1.4.Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

2. Требования безопасности во время занятий на льду:

2.1.Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2.Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортинвентаря.

2.3.Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4.При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2.5.Запрещается тренироваться во время работы техники по подготовке льда.

2.6.Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

-клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

-отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

-силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника, или путем прижатия соперника у борта,

-быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера.

Запрещается:

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

3.Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:

3.1.Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать открытую обувь или тренироваться босиком.

3.2.Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3.Без тренера запрещается находится в спортивном зале.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1.При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4.2.В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру.

5.Требования безопасности по окончании занятий:

5.1.Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки.

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

**5.Система контроля и зачетные требования**

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей с шайбой».

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

Тесты для оценки и контроля спортивно-оздоровительных групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Нормативы |
| 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Быстрота  | Бег 20 метров  | +  | +  | Не более 4,6 с  |
|  | Бег 20 метров на коньках  | - | +  | Не более 4,6 с  |
| Координация  | Челночный бег 4 х 9 м  | +  | +  | Не более 12,1 с  |
|  | Челночный бег на коньках 6 х 9 м  | - | +  | Не более 21,1  |
|  | Слаломный бег на коньках без шайбы  |  |  | Не более13,5  |
| Сила  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | +  | +  | Не менее 20 раз  |
|  | Прыжок в длину с места  | +  | +  | Не менее 135 см  |
| Гибкость  | Наклон вперед стоя на скамейке  | +  | +  | Не менее 5 см  |

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

*1.Бег на 20 метров.*Выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

*2.Бег 20 метров на коньках вперед лицом.* Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

*3.Слаломный бег на коньках без шайбы.* Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льдухоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

*4.Челночный бег.* Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

*5.Прыжок в длину с места.* Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

*6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).* Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук - ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

**6.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:***

1.Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 1998.

2.Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 2000.

3.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФИС, 1999.

4.Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.

5.Платонов ВЛ. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2000.

6.Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустииа. - М., 2000.

7.Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1982г.

8.Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1979г.

9.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1999г.

10.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, ФиС. М., 1984г.

11.Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1985г.

12.Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1981г.

13.Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г

14.Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1979 г.

15.Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1978г.

17.Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1979г.

***Литература для детей и родителей.***

1.Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: ФИС, 2001.

2.Хоккей. Правила игры. 2005.

3.Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1985.

4.Третьяк В. Советы юному вратарю. М.: Просвещение, 1987.

***Перечень аудиовизуальных средств:***

|  |
| --- |
| 1.Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео  |
| 2.Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео  |
| 3.Использование современных хоккейных технологий при подготовке вратаря. Видео  |
| 4.Подготовка игрока с использованием современных технологий. Видео  |
| 5.Подготовка игрока на льду. Видео  |
| 6.Подготовка игрока вне льда. Видео  |
| 7.Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео  |
| 8.Тренировки хоккеистов вне льда и на льду c использованием простого инвентаря. Видео.  |
| 9.Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.  |
| 10.Техника владения шайбой. Видео  |
| 11.Техника броска, отработка в бытовых условиях. Видео  |
| 12.Мастерство защитника. Видео  |
| 13.Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов  |

***Перечень Интернет-ресурсов:***

1.www.minsport.gov.ru —Официальный сайт Министерства спорта РФ

2.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

5.Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru

6.Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru

7.Статистика хоккея - http://r-hockey.ru

8.Все о хоккее - http://allhockey.ru

9.Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru

10.Международная федерация хоккея - http://www.iihf.com

11. Sports.ru - http://sports.ru

12.Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru

13.Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

***Наглядные пособия:***

***Технические средства обучения:***

1.Проектор.

2.Персональный компьютер