



Разработчики

Инструктор-методист ФСО МАУ ДО «СШ «Юность»

Ланухина А.Ю.

Тренер-преподаватель МАУ ДО «СШ «Юность»

Демидов В.В.  
Михайлов Я.А.  
Томилов С.В.

Оглавление		
Пояснительная записка		3
I.	Учебно-тематический план	6
	1.1.Планирование работы	6
	1.2.Содержание учебно-тематического плана	6
II.	Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	9
III.	Материально-технические условия программы	11
IV.	Список литературы	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хоккей один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта в России, а также во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости). Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

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.

*Основная цель Программы:*

- физическое развитие занимающихся посредством организации занятий хоккеем.

*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, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

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

Возраст детей: от 4 до 18 лет. Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа 40 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период) 4 раза в неделю по 1 часу.

Начало занятий 1 сентября (по 31 августа).

Наполняемость учебной группы от 15 до 30 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

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

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, технико-тактической, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

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

Актуальность данной программы определяется спросом со стороны различных групп населения на организованные занятия хоккеем.

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 4 лет, желающие заниматься хоккеем, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе. Подготовка осуществляется педагогическими работниками, имеющими 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»;

- приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в областим физической культуры и спорта».

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом.

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	4	4	15	30

## І.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 с 1 сентября по 31 августа.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	60
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	70
<i>В том числе:</i>		
	Теоретическая подготовка	6
	Самостоятельная работа	+
	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	4
	Итого	160

1.2. Содержание учебно-тематического плана.

### Теоретическая подготовка

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 дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

### Общая физическая подготовка

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.

-комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.

-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

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 учащихся.

#### Техническая подготовка

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 и 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 дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

#### Контрольные нормативы

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

## II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет инструктору-методисту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

*Текущий контроль* предназначен для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную деятельность. В его программу оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для инструктора-методиста, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по хоккею допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице №3

Таблица 3

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером-преподавателем в начале учебного года самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения
Бег 20 метров (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Подъем туловища из положения лежа (количество)		

раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах		

### III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО «СШ «Юность» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

Помещениями:

- площадкой для хоккея;
- залом бросковой зоны;
- раздевалками и душевыми;
- медицинским пунктом.

Оборудованием и спортивным инвентарем;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №4

Таблица 4

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч футбольный	штук	4
7	Ограждение площадки (борта, сетка защитная )	комплект	1
8	Рулетка металлическая (50м)	штук	5
9	Свисток судейский	штук	10
10	Секундомер	штук	5
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Станок для заточки коньков	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	2
14	Шайба	штук	60

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Савин В.П., Удилов Г.Г.Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт» 2012г.
- 2.Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист-М Фис 1986.
- 3.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев, 1999г.
- 4.Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,1988г.
- 5.Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры.-М.:Фис, 1990
- 6.Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений.-М.: Академия, 2003г.

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

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

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

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

11.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 с 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](http://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.lifein hockey.ru](http://www.lifein hockey.ru)

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

7.Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>

8.Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>

9.Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>

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