

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете
от «04» июля 2024г.

Протокол №04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
« » 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	4
1.1 Учебный план	8
II. Методическая часть	8
2.1. Теоретическая подготовка	8
2.2. Физическая культура и спорт в России	8
2.3 Состояние и развитие хоккея с шайбой в России и за рубежом	9
2.4 Гигиенические навыки и знания	9
2.5 Врачебный контроль и самоконтроль	9
2.6 Профилактика заболеваемости и травм в спорте	9
2.7 Общая характеристика спортивной подготовки	10
2.8 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	10
2.9 Физические способности и физическая подготовка	10
2.10 Правила игры, организация и проведение соревнований	10
III. Практическое изучение программы	11
3.1 Общая физическая подготовка	11
3.2 Элементы специальной физической подготовки	13
3.3 Элементы технической подготовки	14
3.4 Элементы тактической подготовки	15
3.5 Элементы подготовки вратаря	16
IV. Воспитательная работа	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения и локальных актов МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова»;
- На основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва.

Хоккей - объединил в себе быстроту реакций, азарт, грандиозное количество адреналина и таланта, конечно ведь быстро реагировать на льду в тяжелой форме и при этом хорошо держаться на лезвии конька – это не что иное, как талант. Хоккей требует от своих игроков ловкости, отличной физической подготовки, изворотливости. А так же силовые приемы, которыми так азартен хоккей, нужно проделывать на большой скорости. Поэтому этот вид спорта заслуживает большого уважения.

Спортивно-оздоровительная программа «хоккей» разработана для отделения хоккей с шайбой МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова» г.Белово, имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию хоккеем (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относится дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель программы – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры в хоккей, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной и социально-активной личности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей занимающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и спорт, в частности, хоккей – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку хоккеистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей и взрослых. На формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать спортивные навыки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения занимающимися учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Основные задачи программы

обучающие:

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни
- познакомить детей с принципами и правилами игры;
- познакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в хоккей;
- обучить игре в хоккей;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье занимающихся;
- развивать кругозор : познакомить с историей хоккея;
- развивать интерес к хоккею как виду спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

Мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям хоккеем;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях хоккеем.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Переводных (контрольных) нормативов;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в группах 10-30 человек.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

К концу обучения дети будут знать:

- историю возникновения и развития хоккея как игры;
- основные правила игры в хоккей;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по хоккею и их предупреждение;
- значение и содержание самоконтроля;
- технику выполнения подачи, приема и передачи шайбы;
- функции игроков.

К концу обучения дети будут уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в хоккей на уровне соревнований города;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;

- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(табл. 1)

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке
по хоккею**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки учащихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки

Таблица № 2

**1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ (в часах) на 46 недель
учебно-тренировочных занятий с элементами хоккея с шайбой**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	30
2.	Общая физическая подготовка	95
3.	Элементы специальной физической подготовки	60
4.	Элементы технической и тактической подготовки	46
5.	Элементы игровой подготовки	26
7.	Участие в соревнованиях	19
ИТОГО: 276 часов		

II МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе физической подготовки граждан и играет важную роль в мотивации к овладению базовыми приемами элементов хоккея с шайбой. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Как элемент теоретических знаний такая подготовка связана с физической, технико-тактической, волевой и игровой подготовками. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

Темы:

2.2 Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Задачи СШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

2.3 Состояние и развитие хоккея с шайбой в России и за рубежом

История развития хоккея с шайбой в России и мире. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся хоккеистов в России и в мире. Основные этапы развития отечественного хоккея. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по хоккею с шайбой в соревнованиях различного ранга. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

2.4 Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятия хоккеем, спортивной одежде и обуви. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Пищевые отравления и их профилактика. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотических и токсических веществ. Профилактика вредных привычек.

2.5 Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

2.6 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Травматизм в процессе занятий хоккеем, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях хоккеем.

2.7 Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности спортивной тренировки спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

2.8 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

2.9 Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

2.10 Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская и их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований.

III. Практическое изучение программы

3. 1 Общая физическая подготовка (ОФП)

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

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения сторон.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, поднимание и отпускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами. Упражнения в различных положениях: стоя, сидя, лежа на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя в висе; переход из положения лежа на спине, на животе, сидя в висе; переход из положения лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопном и коленном суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседание, отведения и привидения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (по ширине плеч, одна впереди и т.д.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе, в полуприседе. В ходе физической подготовки целенаправленно развиваются физические качества – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и способность произвольно расслаблять мышцы.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Для развития ловкости используются упражнения: Разноплановые движения руками и ногами в различных исходных положениях; Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина, с поворотом и без поворота; Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; Акробатические упражнения, перевороты вперед, назад, в сторону, в группировке,

прогнувшись с опорой и без опоры, кувырок вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с хода, прыжки через низкие препятствия, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках; Лазание по канату и шесту, размахивание в висе; Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (по уменьшенной опоре, выключением зрения); Прыжки на батуте с изменение положения тела в фазе полета; Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы; Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна; Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения; Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности; Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель, с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Бросок и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке; Упражнения со скакалкой; Игры и эстафеты с элементами акробатики; Езда на велосипеде по пересеченной местности; Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов; Игры и упражнения на льду (совершенствование игрового мышления; Эстафеты на льду с предметами и без предметов; Прыжки на коньках через препятствия; Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков, падения и подъемы на льду; Выбивание шайбы и партнера в падении; Игра клюшкой лежа и на коленях; Эстафеты и игры с обводкой стоек; Резкая смена направления бега на коньках.

Для развития **быстроты** целесообразно использовать следующие виды упражнений: Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных положений в различных направлениях; Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлений движения по зрительному, звуковому сигналу; Ускорения; Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом, спиной вперед); Эстафеты и игры с применением беговых упражнений; Ловля и быстрая передача мяча, шайбы; Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно; Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные и тактильные сигналы; Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени; Бег на коньках на 18, 36 метров на время; Упражнения на расслабление определенных групп мышц. Примерный комплекс упражнений на расслабление мышечных групп: Встряхивание рук, мышцы расслаблены; Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед; Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены; Наклониться вперед, руки вперед, расслабить мышц, "уронить" руки; Потряхивание кистями рук над головой; Исходное положение - стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны, руки "уронить". Прийти в исходное положение; Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить; Маховые движения ног в стороны; Потряхивание ног попеременно; Маховые движения ног вперед-назад.

Для формирования **силовых способностей** используются следующие упражнения: Элементы вольной борьбы; Переноска и перекатывание груза (не более 1 кг.); Бег по песку, гору; Висы, подтягивания из виса, упоры (на перекладине, брусьях, кольцах); Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания); Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног; Упражнения с эспандером; Метание мячей; Многоскоки; Подвижные игры с отягощением (не более 1 кг.); Игры на местности; Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; Общеразвивающие упражнения с отягощением (не более 1 кг), выполняемые в быстром темпе; Броски шайбы на дальность; Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующим стартом; Борьба за шайбу на ограниченном пространстве; Игры и эстафеты на коньках с переносом предметов и т.д.

Для формирования и развития **выносливости** могут применяться следующие упражнения: Равномерный бег, в том числе на коньках (частота пульса во время работы 120-140 уд. мин.); Переменный бег (частота пульса 110-170 уд. мин.); Кроссы; Серийный бег на короткие и сверх короткие отрезки с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-10 сек, отдых 15-30 сек.); Выполнение сериями игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного выполнения не более 20 сек., пауза отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений 3-5 раз); Подвижные игры; Бег на песке, по воде; Имитация бега на коньках; Передвижение на лыжах; Велосипедный спорт, езда на велосипеде по гладкой и слабо пересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору; Плавание: повторное проплыивание отрезков 25-30 метров и более длинных дистанций с невысокой скоростью и без учета времени. Игры на воде. Подвижные игры являются основным средством формирования и развития основных качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Игры скоростно-силовой направленности развивают силу, связанные с непрерывной двигательной деятельностью и частыми повторениями движений способствуют развитию выносливости, направленные на частые изменения направлений движения формируют гибкость. За счет быстрого перехода в играх от одних действий к другим формируется ловкость. Таким образом, применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для развития и совершенствования технической подготовленности юного хоккеиста. Более целесообразно, для детей данной возрастной группы, применять такие игры как "Волк во рву", "Два мороза", "К своим флагкам", "Заяц без логова", "Пустое место", "По кочкам", "Гуси-лебеди", "Прятки", "Часовые" и т.д. Выбор игр обусловлен психофизиологическими особенностями возрастной группы. Основными параметрами при выборе игр, для данной возрастной группы, являются: равномерность нагрузки на обучающихся, наличие в игре знакомых элементов из рас- пространенных в их кругу игр, наличие небольшого числа обязательных правил.

3.2 Элементы специальной физической подготовки (СФП)

На спортивно-оздоровительном этапе неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий. 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 следующие приемы игры:

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блинны»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг.: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке, броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Броски шайбы точно в борт на время.

3.3 Элементы технической и тактической подготовки

Техническая подготовка.

Техника катания на коньках.

На первоначальном этапе обучения нужно освоить основные элементы техники скольжения на коньках в следующей последовательности: основная стойка хоккеиста; скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда; скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой) ногой; скольжение на одной ноге после толчка другой (правой, левой); бег широким скользящим шагом; скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда; скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги; скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька; бег с изменением направления (переступание); торможение без поворота корпуса одной ногой «полуплугом» правой и левой ногой; торможение без поворота туловища (корпуса) «плугом»; прыжок толчком обеих ног; прыжок толчком одной ноги; торможение с поворотом корпуса на 90 град., на параллельных коньках правым (левым) боком («упором»); бег коротким ударным шагом; скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда; поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»; поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»; бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги; торможение в положении «спиной вперед» без поворота

корпуса двумя ногами («плугом»); бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную сторону; торможение с поворотом на 90 град. Одной ногой правым (левым) боком.

Техника владения клюшкой.

Процессы обучения технике передвижения на коньках и технике владения клюшкой и шайбой объединять на данном этапе нецелесообразно. В процессе первоначального обучения технике владения клюшкой и шайбой в условиях специальных тренировочных городков используются следующие комплексы упражнений: «широкое» ведение шайбы с перекладывание клюшки «слева-направо» и наоборот; бросок шайбы с длинным замахом; передача шайбы броском с длинным замахом; прием шайбы; «короткое» ведение шайбы с перекладывание клюшки «слева-направо» и наоборот; бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом; передачи шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом; «широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; «широкое» ведение шайбы с перекладывание клюшки по диагонали «вперед-назад»; «короткое» ведение шайбы с перекладывание клюшки по диагонали; «короткое» ведение шайбы с перекладывание клюшки по диагонали «вперед-назад». Вышеперечисленные упражнения необходимо выполнять поэтапно: I этап – на месте; II этап – в медленном темпе; III этап – с постоянным увеличением темпа выполнения по мере освоения навыков. При обучения необходимо соблюдать последовательность освоения приемов и навыков: освоение бросков шайбы; освоение бросков шайбы по воздуху; ведение шайбы толчками; ведение шайбы без отрыва от клюшки; ведение шайбы коньком; отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание); отбор шайбы при помощи перехвата; прижатие шайбы к борту клюшкой; финт с изменением направления движения; финт с изменением скорости движения; финт на бросок.

3.4 Тактическая подготовка.

Игра в нападении. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться без шайбы, с шайбой; выбор места для атакующих действий на определенном участке поля; умение выбрать тот или иной технический прием для решения тактической задачи; обучение игровым амплуа в команде (для 8-9 лет). Групповые взаимодействия. Передача шайбы в парах, тройках, на месте, в движении, со сменой и без смены мест; взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай-откройся", "скрестный выход"; умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки; умение подключиться; взаимодействие одного против двух игроков; Игра в защите. Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия; опека игрока без шайбы, с шайбой; перехват поперечного, продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; целесообразный выбор того или иного технического решения, исходя из игровой ситуации. Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера; спаренный отбор; целесообразный выбор того или иного тактического решения, исходя из игровой ситуации; умение

выполнять групповые взаимодействия в защите (8-9 лет); взаимодействие двух против двух, трех нападающих.

3.5 Элементы подготовки вратаря

Общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы посланной тренером. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техническая подготовка.

Прыжки вперед-назад, вправо-влево ("маятник"), в стойке; движение приставными, с крестными шагами, в челночном беге; старты прыжком левым, правым боком; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево на обеих ногах; кувырки вперед-назад, в сторону, влево-вправо; школа мяча (жонглирование теннисными мячами). Основные элементы техники вратаря "на земле": основная стойка вратаря; принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижение приставными шагами; выполнение специальных упражнений (выпад влево-основная стойка и т.д.); ловля теннисного мяча от отражающей сетки в различных направлениях; - ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых рукой, ракеткой из различных точек. Основные элементы техники вратаря "на льду": ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком, блином; выбивание шайбы клюшкой в падении; выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбы; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставленным щитком.

Тактическая подготовка.

Правильный и своевременный выбор места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействие с партнерами (защитниками); умение концентрировать внимание на игроке, атакующем ворота, а так же развитие игрового мышления в подвижных играх.

IV. Воспитательная работа

На протяжении спортивно - оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее

способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задачки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

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

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

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

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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