Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
от «30» 08 2024 г. № 112

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ХОККЕЙ»

Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составил:
Хасанов З.М.,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки
2024 г.

I. Пояснительная записка.

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, 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.

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

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации у учащихся всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у учащихся волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого учащегося, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество у детей.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР.

Авторский коллектив: В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 13-15 лет. Образовательная программа является модифицированной, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план быть разделен на модули.

Условия набора

В учебные группы зачислятся учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Условия комплектования учебных групп

Программа	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
12-часовая	12	6	432	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Форма обучения – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Целью является укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность посредством организации занятий хоккеем.

Задачи:

Обучающие:

– обучение навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

– обучение основным и специальным элементам игры в хоккей; овладение знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.

– обучение групповому взаимодействию в различных его формах посредствам подготовительных игр и соревнований;

– обучение основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

– развитие у учащихся физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;

– развитие и совершенствование специализированных качеств хоккеиста: скорости бега, стартовой скорости, скорости выполнения приема; «взрывной» силы; чувства удара; чувства шайбы; чувства времени и темпа; чувства быстроты реакции; тактического мышления;

– формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после него.

Воспитательные:

– пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

– «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

– Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 16.11.2024 г. № 997.

II. Учебный план.

№ п/п	**Виды подготовки**	Количество часов
1.	Теоретическая	20
2.	Общая физическая	88
3.	Специальная физическая	84
4.	Техническая	106
5.	Тактическая	84
6.	Психологическая подготовка	10
7.	Инструкторско-судейская практика	14
8.	Контрольные испытания	4
9.	Медицинский контроль	2
10.	Участие в соревнованиях	20
Общее количество часов		432

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	**Теория**	**20**	**20**		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Установка перед игроками и разбор проведённых игр	4	4		
1.3.	Основы методики обучения и тренировки	4	4		
1.4.	Оганизация и проведение соревнований	4	4		
1.5.	Восстановительные мероприятия	4	4		
2.	**Общефизическая подготовка**	**88**		**88**	
2.1.	Строевые, общеразвивающие упражнения	18		18	Сдача нормативов
2.2.	Гимнастические (акробатические) упражнения	8		8	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	12		12	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	12		12	
2.5.	Плавание	10		10	
2.6.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	14		14	
2.7.	Упражнения на развитие ловкости	14		14	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**84**		**84**	
3.1.	Упражнения для развития быстроты	20		20	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	20		20	
3.3.	Упражнения на развитие специальной выносливости	26		26	
3.4.	Упражнения на развитие «взрывной» силы	18		18	
4.	**Техническая подготовка**	**106**		**106**	
4.1.	Совершенствование техники бега на коньках	8		8	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование ведения шайбы	10		10	
4.3.	Совершенствование бросков шайбы	10		10	
4.4.	Совершенствование остановки шайбы	10		10	
4.5.	Совершенствование обманных движений	10		10	
4.6.	Совершенствование техники игры вратаря	8		8	
4.7.	Совершенствование техники владения клюшкой	10		10	
4.8.	Совершенствование индивидуальных действий	10		10	
4.9.	Совершенствование групповых действий	12		12	
4.10	Совершенствование командных действий	12		12	
5.	**Тактическая подготовка**	**84**		**84**	
5.1.	Учебные игры с заданием	32		32	Учебная игра
5.2.	Двусторонние игры	32		32	
5.3.	Комбинации из освоенных элементов	20		20	
6.	**Психологическая подготовка**	**10**		**10**	
7.	**Инструкторско-судейская практика**	**14**		**14**	
8.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	
9.	**Медицинский контроль**	**2**		**2**	
10.	**Участие в соревнованиях**	**20**		**20**	
10.1.	Товарищеские встречи	8		8	Соревнования
10.2.	Районные, республиканские	12		12	
	Итого:	**432**	**20**	**412**	

III. Содержание программы

Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся при занятии хоккеем. Инструкции по охране труда при проведении занятий по хоккею.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Схема построения тренировочного занятия в хоккее.

Соотношение частей занятия и средств решения задач каждой части.

Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Установка перед игроками и разбор проведённых игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр**.**

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств :педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико–биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
-Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полномприсяде и полуприсяде.
Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.
Упражнения для развития координационных движений.
-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге, с внезапными с остановками и изменениемнаправления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементовборьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.
Упражнения для развития быстроты.
-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.
Упражнения для развития силы.
-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
-Прыжки в высоту, длины, тройнымс разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
Упражнения для развития общей выносливости.
-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития «взрывной» силы.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

- По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Техническая подготовка.

Техника игры

Совершенствование всех приемов техники бега на коньках. Бег по прямой 60—100 м. Бег между стойками. Эстафеты на время. Бег спиной вперед с изменением скорости движения, с внезапными остановками.

Дальнейшее совершенствование техники владения клюшкой.

Ведение шайбы. Совершенствование техники ведения шайбы всеми изученными способами с увеличением скорости передвижения рывками, с обводкой стоек. Обводка стоек с последующей передачей шайбы партнеру или броском по цели. Обводка стоек по ходу движения в правую, левую сторону. Обводка стоек с применением обманных движений.

Броски шайбы по воротам справа и слева. Броски после ведения обводки стоек (справа и слева). Атака ворот 2—3 игроками с последующим броском без сопротивления и против 1—2 защитников. Бросок по воротам после остановки шайбы партнером. Бросок с выходом один на один с вратарем.

Остановка шайбы клюшкой, коньком, туловищем в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации.

Обманные движения (финты). Обыгрывание противника, применяя финты туловищем, клюшкой. Совершенствование техники выполнения финтов в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника игры вратаря. Дальнейшее совершенствование техники отбивания (клюшкой, коньком, щитком) и ловли шайбы.

Техническая подготовка.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
2.	Бег короткими шагами	+
3.	Торможения с поворотом туловища на 90^0 на одной и двух ногах	+
4.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+
5.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
6.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+

7.	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
8.	Повороты в движении на 180 ^{0} и 360 ^{0}	+
9.	Выпады, глубокие приседания на одной и дух ногах	+
10.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+
11.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+
12.	Кувырок в движении	+
13.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+
14.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+
15.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+

Техническая подготовка Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1	**2**	**3**
1.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+
2.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
3.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
4.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+
5.	Ведение шайбы коньками	+
6.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
7.	Длинная обводка	+
8.	Короткая обводка	+
9.	Силовая обводка	+
10.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+
11.	Финт клюшкой	+
12.	Финт с изменением скорости движения	+
13.	Финт головой и туловищем	+
14.	Финт на бросок и передачу шайбы	+
15.	Финт - ложная потеря шайбы	+
16.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+
17.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+
18.	Удар шайбы с длинным замахом	+
19.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+
20.	Бросок-подкидка	+
21.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+
22.	Броски шайбы с неудобной стороны	+
23.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
24.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+
25.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+
26.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+
27.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.	+
28.	Остановка и толчок соперника грудью	+
29.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+
30.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+

Техническая подготовка.Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+
2.	Торможение на параллельных коньках	+

3.	Передвижение короткими шагами	+
4.	Повороты в движении на 180 ^{0}, 360 ^{0} в основной стойке вратаря	+
5.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+
6.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
7.	Ловля шайбы ловушкой с одновременны движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+
8.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+
9.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+
10.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+
11.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+
12.	Отбивание шайбы коньком	+
13.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+
14.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два колена	+
15.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+
16.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена	+
17.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки	+
18.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+
19.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
20.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
21.	Бросок шайбы на дальность и точность	+

Тактическая подготовка.

Тактика игры

Дальнейшее совершенствование индивидуальных групповых я командных тактических действий. Совершенствование игры команды в целом с нападении и обороне. Начало Обороны. Контратака (переход от обороны к наступлению). Атака. Совершенствование игры в неравночисленных составах: при численном большинстве— 5:4, 5:3, 4:3, при численном меньшинстве — 4:5, 3:5, 3:4. Взаимостраховка и страховка.

Изучение действий защитника при обороне своих ворот, в непосредственной близости от ворот. Контратаки, начатые защитником; дальнейшие действия защитника в развитии контратаки. Действия защитника у синей линии зоны нападения, крайнего и центрального нападающих при обороне ворот, в атаках и контратаках — движение на ворота противника и выбор места для взятия ворот. Переход к обороне при контратаке противника. Взаимостраховка и страховка.

Передача шайбы вперед на катящегося игрока (скорость различна). Передача шайбы в движении между 3—4 игроками (количество касаний ограничено). Передача шайбы между 3—4 игроками в квадрате или треугольнике в одно касание; то же при передаче двух, трех шайб.

Игры в квадрате: один против трех, двое против трех, трое против трех с одним нейтральным игроком.

Атака ворот двумя нападающими против одного защитника и вратаря тремя нападающими против двух защитников. Дальнейшее совершенствование тактики игры крайних нападающих и центрального нападающего в обороне и атаке. Взаимостраховка и страховка.

Тактика игры вратаря. Выбор места в воротах в зависимости от расположения игрока, владеющего шайбой. Например: а) при нахождении игрока с шайбой на фланге вратарь перемещается в ближний угол ворот и, сохраняя основную стойку, закрывает ближний угол; б)

при атаке противника по центру вратарь выезжает из /ворот навстречу противнику, сохраняя основную стойку, и готовится к ловле или отбиванию шайбы.

Сохранение основной стойки при передвижении вратаря. Закрывание ближнего угла ворот при нахождении противника за воротами.

Контрольные испытания

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Участие в соревнованиях.

- Участие в первенствах ДЮСШ по хоккею.
- Участие в товарищеских встречах.
- Участие команды в республиканских соревнованиях.
- Участие в составе сборной команды района в республиканских соревнованиях по хоккею.

IV. Методическое обеспечение

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно расходовать свой потенциал. При правильной технике катания юный хоккеист будет знать: правильную посадку; момент отталкивания мыском и вынос ноги на внешнее ребро лезвия; перенос центра тяжести с левой на правую ногу; ноги полусогнутые. При скольжении перебежкой нога идет сверху через другую ногу под углом 45°, корпус должен иметь наклон в сторону поворота. При этом клюшка у игрока должна быть в одной руке. При передаче и бросках, крюк клюшки должен быть закрытый, нижняя рука находится посередине клюшки. Бросок в хоккее производится за счет корпуса.

Технические приёмы сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими. Для этого используются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные удары по шайбе. Играющие стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки. Большое внимание следует уделять

технической подготовке юных хоккеистов. В занятие необходимо включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание нормальной осанки.

Кроме этого на занятиях с детьми следует уделять должное внимание освоению технике хоккея, т.к. организм воспитанников вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У обучающихся достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми для создания целостного представления изучаемого приема, необходим образцовый показ педагогом приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (виды подготовки, воспитательную работу, воспитательные мероприятия и комплексный контроль) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

В качестве основного принципа организации учебно-воспитательного процесса предлагается игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых комплексов и тренировочных заданий. Учебное занятие строится с учетом постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем.

Обучение новому техническому приему начинается с создания представления о нем. С этой целью педагог объясняет назначение данного приема и показывает его обучающимся. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действиях). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы воспитанники поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию. Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки хоккеистов используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки хоккеистов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образовываются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений хоккеиста с шайбой и без шайбы – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения шайбой или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями хоккея, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для хоккеиста.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности хоккеиста. Используется как при разучивании приемов владения шайбой, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения;

методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с шайбой и без шайбы при их изучении (удары, остановки, прыжки и др.) и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные *методы обучения тактике* хоккея и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными *средствами* обучения являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 3 группы:

- *общеподготовительные* упражнения – это упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств: ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости;
- *упражнения, способствующие освоению техники* движений с шайбой и без шайбы:

– с шайбой (удары клюшкой, передачи шайбы разными способами, остановки, ведения, финты, вбрасывания, отборы шайбы, приемы вратаря);

– без шайбы (бег с разными направлениями движения и положениями тела, прыжки с места и с разбега, обманные движения – финты туловищем);

• *упражнения, способствующие освоению* индивидуальных, групповых и командных тактических действий и развитию специальных качеств хоккеиста в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, быстроты перемещения, тактического мышления), обеспечивающих ориентировку хоккеистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации.

Формы организации учебного процесса

Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с постоянным составом обучающихся под руководством тренера-преподавателя. Занятие строится по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач занятия и конкретных условий.

План (структура) занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Задачи:

1.Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния обучающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами в изменяющемся темпе в сочетании с движениями рук и туловища, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Продолжительность: 10-20% времени, отведенного на занятие. Чтобы добиться высокой эффективности подготовительной части занятия, необходимо: проводить упражнения без больших пауз; чередовать упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы; выполнять движения с большой амплитудой; чередовать упражнения, различные по характеру выполнения - на силу, растягивание и расслабление, упражнения медленные и плавные с быстрыми. На отдельных занятиях тренировочного характера первая часть проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на специализированную подготовку организма к выполнению основной части.

Основная часть.

Основное назначение: обучение специальным знаниям и навыкам.

Задачи:

1.Повышение уровня физического развития и подготовленности воспитанников.

2.Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3.Овладение техникой в хоккее.

Средства: упражнения в технике хоккея. Продолжительность: 70-80% времени занятия. Продолжительность и построение основной части занятия зависят от задач, подготовленности обучающихся и условий проведения.

Основная часть занятия может состоять из двух разделов:

1. Изучение и разучивание техники хоккея с помощью специальных упражнений.

2. Применение и закрепление изученного материала на практике. Однако в отдельные занятия может включаться лишь один из этих разделов.

Заключительная часть

Основное назначение: завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.
2. Подготовка к ведущей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание, расслабление, упражнения в отдельных приемах хоккея, разбор ошибок и замечания по занятию.

Продолжительность:5-10% всего занятия.

В заключительной части применяются упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, известные детям. Их назначение - снять нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. В конце занятия важно умело снизить эмоциональное состояние обучающихся.

При подведении итогов педагог останавливается на типичных ошибках и путях их устранения, разбирает на схемах технические недостатки. После этого даются индивидуальные задания.

Структура занятия не является стандартом, она изменяется в зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки и контингента обучающихся. В связи с этим в практике используются различные типы занятий; вводное, общей физической подготовки, изучения нового материала, смешанный, контрольный (для текущего учета).

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

1. правила игры в хоккей;
2. основные приемы техники хоккея (виды ударов, остановка, ведение и выбрасывание шайбы)
3. основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
4. рациональные приемы техники и тактики игры в хоккей;
5. особенности зарождения, истории хоккея;
6. физические качества и правила их тестирования;
7. основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях хоккеем и правила его предупреждения.

Будут уметь:

1. выполнять основные приемы техники хоккея (удары по шайбе, остановка, ведение, вбрасывание, передача и отбор шайбы);
2. владеть основами тактики хоккея;
3. при ударе по шайбе придавать ее полету правильное направление, определенную скорость, высоту и дальность полета;
4. выполнять финты – обманные движения, приемы игры вратаря;
5. хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке игры.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. **Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей» в 2024-2025 учебном году составляет:

432 часа

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 02 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние-с 01.01.2025 г. по 08.01.2025 г.

Летние - с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Занятия в секции «Хоккей» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в 2 академических часа по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятиях.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– Спортивный зал, хоккейная коробка, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

Для реализации программы необходимы спортивный инвентарь, оборудование:

– комплект формы вратаря;
– комплект формы игроков;
– помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;
– хоккейные клюшки, шайбы;
– технические средства обучения: ворота переносные; мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки; гантели; тренажеры силовые; гимнастические маты.

Формы контроля учащихся

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся секции.

Текущий контроль осуществляется в форме матчевых и товарищеских встреч по хоккею.

Промежуточный контроль - это участие в районных и региональных соревнованиях по хоккею.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья учащихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

– педагогические наблюдения за поведением учащихся в коллективе, во время занятий, соревнований;

– определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

– метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности учащихся на данном этапе соревнований и тренировок;

– исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Контрольные нормативы

№ п/п	Тесты	Отл.	Хор.	Удов.
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	10
2.	Прыжки в длину с места (см)	-	-	-
3.	Поднимание туловища	48	45	42
4.	Бег 60 м (сек)	8,52	8,73	8,93
5.	Бег 300 м (сек)	49,6	50,8	52,0
6.	Бег 3000 м (мин)	12,42	13,06	13,24
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	15	13	12

Литература

Для тренеров-преподавателей

1. Примерная программа спортивной подготовки по хоккею для ДЮСШ, СДЮШОР. Авторский коллектив: В.П. Савин.. Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009.- с. 101).
2. Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденными приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149.
3. Гигиена физического воспитания и спорта:конспект лекций/ сост. В.А. Смирнов, С.А. Лобанов.- Уфа: Вагант, 2007-88с.
4. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководстводля спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла,З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.

Для учащихся

1. "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". В.А. Быстров, Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководстводля спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла,З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.