



Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования Ангарского городского округа  
«Спортивная школа «Ермак»

(МАУ ДО АГО СШ «Ермак»)

РАСМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА  
на заседании педагогического совета  
« 04 » 07 20 23 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО АГО СШ «Ермак»  
А.Г. Быков  
Приказ от « 04 » 07 20 23 года № 24



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта  
«хоккей»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет

**Срок реализации программы:** весь период

**Разработчик:**

Коробейников С.В.

Заместитель директора по УВР

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный (тематический) план	8
3.	Содержание учебного (тематического) плана	8
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	16
5.	Список литературы	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (далее Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Хоккей». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### Актуальность и особенность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности, на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные игры. Хоккей занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение хоккея обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Хоккей является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У хоккея есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия хоккеем оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Хоккей – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным хоккеистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Является по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Актуальность** Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по хоккею, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности двигательной

активности.

В хоккее совершенствуются навыки большинства основных движений. Хоккей – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе этого обучающиеся упражняются не только в бросании и приеме шайбы, забрасывании ее в ворота, но и в ходьбе, беге, прыжках, катании на коньках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Хоккей при соответствующей организации занятий благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Хоккей развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих руки ног, увеличивают подвижность суставов пальцев, кистей и стоп.

### **Цель и задачи Программы**

#### **Цель Программы:**

расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

#### **Задачи Программы:**

##### **Обучающие**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «хоккей» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- Обучение техническим и тактическим приёмам хоккея;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «хоккей»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею.

##### **Развивающие**

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

##### **Воспитательные**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей» является возрастная категория обучающихся 5-17 лет, 18 лет и старше

### **Механизм и срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – весь период.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **234 часа.**

Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по

Антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники хоккея. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек и не более 30.

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 астрономических часа. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале,

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Планируемые результаты**

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

#### **Будут знать:**

- правила техники безопасности;
- терминологию хоккея.

#### **Будут уметь:**

- выполнять передачу, ведение, бросок шайбы по воротам;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

#### **Будут иметь навыки:**

- владеть техникой точной передачи шайбы партнеру, точного броска поворотом, различных видов ведения шайбы;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с шайбой, так и без шайбы.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в хоккей. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный(тематический) план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	Формы контроля
1	<b>1.Техническая подготовка</b>	80	тестирование
2	2.1.Имитационные Упражнения без шайбы	10	Игровая практика (игра)
3	2.2.Ловля и передача шайбы	20	Игровая практика (игра)
4	2.3.Ведение шайбы	20	Игровая практика (игра)
5	2.4.Броски шайбы	30	Игровая практика (игра)
6	<b>2.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	35	
7	3.1.Действия игрока в защите	17	Игровая практика (игра)
8	3.2.Действия игрока в нападении	18	Игровая практика (игра)
9	<b>3.Физическая подготовка</b>	70	
10	3.1. Общая физическая подготовка	56	
11	3.2. Специальная физическая подготовка	14	зачетное занятие пообщей и специальной физической подготовке
12	<b>4.Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях</b>	35	
13	<b>5. Медицинское обследование</b>	114	
	<b>Всего:</b>	234	

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Режим учебных Часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	5 лет	25	4,5	234	Переводные нормативы по ОФП, СФП
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	18 и старше	25	4,5	234	Переводные нормативы по ОФП, СФП



## Содержание учебного (тематического) плана.

### Теоретическая подготовка

**Техника безопасности во время занятий. История развития хоккея в мире и в нашей стране.** Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

**Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. 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.

**Физическая подготовка хоккеиста.** Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка-процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития который обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка-процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

**Техническая подготовка хоккеиста.** Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника хоккея - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники хоккеиста - передвижение. Передвижение хоккеиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

**Тактическая подготовка хоккеиста.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных

Соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

### **Психологическая подготовка хоккеиста**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться в все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки юных хоккеистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально- нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации занятий хоккеем, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

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.

**Соревновательная деятельность хоккеиста.** Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния.

Зависимость результативности соревновательной деятельности хоккеистов от игровых функций: защитники, нападающие и вратарь. Деятельность хоккеиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

**Организация и проведение соревнований по хоккею.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по хоккею. Способы проведения соревнований:

– Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочерёдно.

– Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют в начале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

– Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

– Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьёвке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий хоккеем.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- Наличие хоккейной площадки;
- Наличие игрового зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие тренажерного зала
- Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 №134н «О Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- Обеспечение спортивной экипировкой;
- Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

### **Спортивное и специальное оборудование.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
3.	Защита паха для вратаря	штук	3
4.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	пар	3
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
7.	Перчатки для вратаря(ловушка)	штук	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Мат гимнастический	штук	4
12.	Мяч баскетбольный	штук	4
13.	Мяч волейбольный	штук	4
14.	Мяч гандбольный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол, от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Мяч футбольный	штук	4
17.	Ограждения площадки (борта,сетка защитная)	комплект	1
18.	Рулетка металлическая(50метров)	штук	5
19.	Свисток судейский	штук	10
20.	Секундомер	штук	5
21.	Скамья гимнастическая	штук	4
22.	Станок для точки коньков	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	2
24.	Шайба	штук	60

### **2. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов, технической подготовке следует уделять должное внимание. Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. В таблицах 1, 2 и 3 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

**Таблица 1.**Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка(посадка)хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков от льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо с крестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

**Таблица2.**Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий +
3	Ведение шайбы на месте +
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу +
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) +
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)+
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

**Таблица3.**Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к Другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	Т-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте +
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +

12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком +
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой +
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта +

### 2.4.3.Тактическая подготовка

### 3. Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

**Таблица 4.**Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
	<b>Приемы тактики обороны</b>
	<b>Приемы индивидуальных тактических действий</b>
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор шайбы перехватом +
3	Отбор шайбы клюшкой +
	<b>Приемы тактики нападения</b>
	<b>Индивидуальные атакующие действия</b>
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, Единоборство с вратарем +
	<b>Групповые атакующие действия</b>
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные +
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +
	<b>Тактика игры вратаря</b>
	<b>Выбор позиции в воротах</b>
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2) +
2	Прижимание шайбы +
3	Выбрасывание шайбы +

### 4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений хоккеиста.

Упражнения для развития специальной выносливости хоккеиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств хоккеиста.

Упражнения для развития ловкости хоккеиста.

### 5. Участие в соревнованиях по хоккею

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

#### Контрольные тесты (требования к обучающимся)

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Спортивно-оздоровительный этап	
		1-й год	
		Декабрь	Май
1	Бег 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек
2	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 110 см
3	Отжимания	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
4	Пресс	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз
5	Бег на коньках лицом вперед 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	Не более 13 сек	Не более 11 сек
7	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек	Не более 16 сек
8	Бег на коньках по восьмерке влево	Не более 20 сек	Не более 16 сек
9	Малый челнок на коньках	-	-
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8	Выполнено 5 нормативов из 8

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям хоккеем, решения развивающих

и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-техническое обеспечение:**

- хоккейная площадка и спортивный зал для занятий ОФП;
- спортивный инвентарь (хоккейные ворота, шайбы, сетки хоккейные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, коньки, кроссовки для ОФП, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:**

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции хоккея, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями).

## **Мониторинг образовательного процесса**

Основной показатель работы секции по хоккею - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла<sup>2</sup> – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.



## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в хоккей. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

дневник достижений учащихся;

портфолио учащихся.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Перечень нормативно-правовых документов

#### Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

### Список литературы

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Минск: Асар, 2008.
4. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: Астрель АСТ, 2004.
5. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012. - 84 с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
7. Сарсания С.К., Селуянов В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М., 1991.
8. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970.
9. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969.
10. Твист П. Хоккей. Теория и практика. М.: Астрель АСТ, 2006
11. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Дэйв Чемберс; пер. сангл. В. Сизоненко. - К.: Олимп. Л-ра, 2010. - 360 с.

### Интернет-ресурсы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. [минобрнауки.рф](http://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