

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 25.08.2023

Утверждено:
Директор МАОУ «СОШ №1»
Н.Н. Чехомова
приказ от 25.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рабочая программа «Хоккей с шайбой»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения: 2 года

г. Артемовский, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка	Ошибка! Закладка не определена.	3
Цель и задачи программы	Ошибка! Закладка не определена.	.
Планируемые результаты		8
Календарный учебный график		10
Учебный план.....		10
Формы аттестации		23
Методические материалы		24
Список литературы.....		26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, здоровья. Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся в противостоянии 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 как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на 3 органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и

добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по хоккею с шайбой, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **7-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к

воспитанию гармоничного человека.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **2** года, количество часов в год для каждого года обучения – **170**, за **2** года **340** часов.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения

(например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально состав группы (постоянный, переменный и др.)

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей;
социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие;
эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Режим занятий:

школьный возраст **7-17** лет;

Продолжительность одного академического часа – **40** мин.;

10 часов в неделю;

34 недели в году;

340 часов в год;

680 часов за 2 года.

Цель и задачи программы

Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «хоккей» с учетом возрастных особенностей.

Основные задачи реализации Программы:

- содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею в частности,
- обучение начальным основам техники хоккея.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в хоккее;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий

физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в хоккей с шайбой;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею с шайбой.

Планируемые результаты

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

развитие коммуникативных качеств;

формирование морально-волевых качеств;

потребность в здоровом и активном образе жизни;

стремление к физическому совершенствованию;

стремление к овладению основами техники и тактики игры в хоккей.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня

обучающиеся ***должны знать:***

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся ***должен уметь:***

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Начало занятий	01.09
4	Окончание занятий	26.05
5	Каникулы	28.10-06.11
		30.12-08.01
		23.03-31.03
6	Каникулярные дни между триместрами	02.12, 03.12, 24.02, 25.02

Учебный план

№	Содержание	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
	Раздел I. Физическая подготовка.	92	92
1	Тема 1. Строевые и порядковые упражнения.	4	4
2	Тема 2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	12	12
3	Тема 3. Упражнения для развития физических качеств.	32	32
4	Тема 4. Специально-подготовительные упражнения.	44	44
	Раздел II. Техническая подготовка.	92	92
5	Тема 5. Приемы техники передвижения на коньках.	28	28
6	Тема 6. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.	32	32
7	Тема 7. Техника игры вратаря.	32	32
	Раздел III. Тактическая подготовка.	92	92
8	Тема 8. Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий.	14	14
9	Тема 9. Приемы тактики обороны. Приемы групповых тактических действий.	8	8
10	Тема 10. Приемы тактики обороны. Приемы командных тактических действий.	28	28
11	Тема 11. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия.	4	4
12	Тема 12. Приемы тактики нападения. Групповые атакующие действия.	16	16
13	Тема 13. Приемы тактики нападения. Командные атакующие тактические действия.	14	14
14	Тема 14. Тактика игры вратаря.	8	8

	Раздел IV. Теоретическая подготовка.	40	40
15	Тема 15. Основы техники и технической подготовки.	8	8
16	Тема 16. Основы тактики и тактической подготовки.	12	12
17	Тема 17. Соревнования по хоккею.	8	8
18	Тема 18. Психологическая подготовка хоккеистов.	6	6
19	Тема 19. Разработка плана предстоящей игры.	2	2
20	Тема 20. Установка на игру и ее разбор.	4	4
21	Раздел V. Контрольные и календарные игры.	24	24
	Итого	340	340

Содержание программы

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как обще-подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Раздел I. Физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади

– поднимание ног с выполнением скоростных движений. Из исходного

положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в положении лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Много скоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера,

который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры

– преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

4. Специально-подготовительные упражнения Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. силовые и скоростно-силовые;
2. скоростные;
3. координационные;
4. специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с

различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые

упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.

Раздел II. Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки 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.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

5. Приемы техники передвижения на коньках.

Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке.

Основная стойка (посадка) хоккеиста.

Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.

Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами.

Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).

Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами.

Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед.

Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах.

Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и двумя ногами.

Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами.

Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180° и 360°.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Кувырок в движении.

Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении. Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости.

Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

6. Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.

Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.

Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед.

Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками.

Ведение шайбы в движении спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка.

Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий-финтов. Финт клюшкой. Финт с изменением скорости движения.

Финт головой и туловищем. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы.

Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой).

Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом (щелчок). Бросок-подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы.

Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы. Броски шайбы с неудобной стороны.

Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям.

Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.

Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой.

7. Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому.

Приемы техники передвижения на коньках. Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево).

T-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможения плугом, полуплугом. Торможение на параллельных коньках.

Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте.

Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением.

Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на блин.

Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы блином стоя на месте.

Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена.

Отбивание шайбы коньком. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена.

Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку

хоккейной площадки.

Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена. Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена. Отбивание шайбы щитками в шпагате.

Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Прижимания шайбы туловищем и ловушкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении.

Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена. Остановка шайбы клюшкой у борта.

Выбрасывание шайбы клюшкой по борту. Бросок шайбы на дальность и точность.

Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы

подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.

Раздел III. Тактическая подготовка.

Не менее важной составляющей системы подготовки хоккеистов является тактическая подготовка.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

8. Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий.

Скоростное маневрирование и выбор позиции.

Дистанционная опека.

Контактная опека.

Отбор шайбы перехватом.

Отбор шайбы клюшкой.

Отбор шайбы с применением силовых единоборств.

Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок.

9. Приемы тактики обороны. Приемы групповых тактических действий

Страховка.

Переключение.

Спаренный (парный) отбор шайбы.

Взаимодействие защитников с вратарем.

10. Приемы тактики обороны. Приемы командных тактических действий

Принципы командных оборонительных тактических действий.

Малоактивная оборонительная система 1-2-2.

Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5.

Активная оборонительная система 2-1-2. Активная оборонительная система 3-2 – 1ч. Активная оборонительная система 2-2-1.Прессинг.

Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты.

Принцип комбинированной обороны в зоне защиты

Тактические построения в обороне при численном меньшинстве
Тактические построения в обороне при численном большинстве

11. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем

1. Приемы тактики нападения. Групповые атакующие действия

Передачи шайбы – короткие, средние, длинные

Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач

Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка»

Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация – «заслон»

Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты

2. Приемы тактики нападения. Командные атакующие тактические действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих

Выход из зоны защиты через центр. Нападающих. Выход из зоны через защитников

Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач

Контратаки из зоны защиты и средней зоны

Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих

Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего.

Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников

Игра в не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3. Игра внападении в численном меньшинстве

12. Тактика игры вратаря

Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)

Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника.

Прижимание шайбы

Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы

Взаимодействие с игроками защиты при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке

Раздел IV. Теоретическая подготовка

13. Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники

Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы

Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности

14. Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке

Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне

Тактика игры в не равночисленных составах

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры

15. Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная

Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов

16. Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов

Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена

17. Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций

18. Установка на игру и ее разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственных силах. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы

Раздел V. Контрольные и календарные игры

Участие в соревнованиях по хоккею с шайбой. Проведение плановых тренировочных игр.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по хоккею.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы секции хоккея; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговый контроль – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по двум уровням результативности: зачет\не зачет и не должны противоречить следующим показателям:

зачет – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

не зачет – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговый контроль – апрель-май и является обязательным для всех обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу,

освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной

программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение

равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в хоккей вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях хоккеем несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Список литературы

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц Л.Р., Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П.Базилевич, В.В.Лобановский, А.М.Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 — 134.
8. Ладислав Горский: Тренировка хоккеистов: Пер. со словац.- М., ФК и спорт, 1981
9. Игра вратаря в хоккее с шайбой/ под ред. Брайана Даккорда; пер. с англ. В.Сизоненко.-К.: Олимп. лит., 2013.
10. Хоккей. Книга-тренер.- Москва : Эксмо, 2016.
11. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
12. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
15. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.