

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 1
от «06» 08. 2021г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ с. Пестровка
Л.А. Казачкова
пр. № 39 от «09» 08. 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей с шайбой»

Возраст занимающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Дорогов Иван Юрьевич
тренер-преподаватель
Шлыков Олег Николаевич
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2021г.

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»,
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Спорт на земле существует давно. Так или иначе, но почти все люди в течение жизни связаны если не со спортом, то с физической культурой наверняка. На протяжении своей жизнедеятельности люди придумывали для себя различные развлечения, большинство из которых, после многочисленных преобразований становились спортом. Одним из самых популярных видов спорта на сегодняшний день является хоккей, и является олимпийским видом спорта. За годы своей непродолжительной эволюции хоккей превратился из примитивной игры в продукт высокотехнической цивилизации, вобрав в себя самые передовые технологические процессы.

Интерес к хоккею в мире очень большой, и по своей массовости. Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Актуальность программы. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Наша сборная не раз подтверждала это, побеждая на чемпионатах мира по хоккею и занимая призовые места. Сейчас популярность хоккея очень велика и наблюдается особенный рост интереса социума именно к этому виду спорта.

Также актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление учащихся. К тому же многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом», но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда и её необходимо удовлетворять.

Всё выше перечисленное подтверждает актуальность, своевременность и современность предлагаемой программы.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в:

- организации тренировочного процесса, как в зимний, так и в весенне-летний период, а также в каникулярное время;
- величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки хоккейных команд;
- в содержании программного материала, который позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня основывается на большом личном опыте, и как спортсмена, так и тренера.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она развивает в детях желание самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, формирует спортивный характер, воспитывает в подростках самостоятельную личность.

Цель программы: Создание условий для воспитания разносторонне развитой личности, формирования основ здорового и безопасного образа жизни, развития физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

Воспитательные:

- ✓ Способствовать воспитанию морально-волевых и нравственных качеств, культуры общения и поведения;
- ✓ Способствовать развитию коммуникативных способностей;
- ✓ Способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом, чувства прекрасного, гражданской активности.

Развивающие:

- ✓ Содействовать развитию у детей и подростков основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, мышечной силы, гибкости, координации);
- ✓ Содействовать развитию мотивации ребенка к занятиям хоккеем;
- ✓ Содействовать развитию спортивной и творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого ребёнка;
- ✓ Содействовать развитию у детей стремления и желания к самопознанию, саморазвитию и самовыражению, через игру в хоккей;

Обучающие:

- ✓ Обеспечить обучение детей и подростков основным навыкам и умениям техники катания на льду;
- ✓ Обеспечить обучение основным и специальным элементам игры в хоккей, знаниям терминологии, стратегии и тактики игры;
- ✓ Обеспечить выработку умений группового взаимодействия в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- ✓ Обеспечить усвоение знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- ✓ Обеспечить обучение детей при помощи теоретической и практической подготовок судейству соревнований (для подростков);
- ✓ Обеспечить участие сильнейших спортсменов объединения в соревнованиях различного уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, и личностных результатов.

При достижении *личностных результатов* у учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция учащихся на уровне положительного отношения к себе, семье, друзьям, обществу, ориентации на содержательные моменты результата объединения и социальной действительности;
- познавательный интерес к спорту и к хоккею в частности, познание через них нравственно-духовных ценностей;

- ориентация на понимание причин успеха в спортивной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных спортивных норм и ориентация на их выполнение, развитие физических возможностей;
- чувство спортивного успеха на основе регулярного участия в учебно-тренировочном процессе.

Регулятивные универсальные учебные действия:

(Основная функция регулятивных учебных действий заключается в обеспечении возможностей учащихся самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности)

Учащиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других субъектов учебно-воспитательного процесса;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- проводить анализ, сравнение в освоении тактике хоккея;
- проводить анализ хоккейных игр;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними; формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в построении командной игры.

Возраст обучающихся программы: 7-18 лет.

Дети разбиты по возрастным категориям: 1 категория — дети 7-9 лет, 2 категория – 10-12 лет, 3 категория -13-15 лет, 4 категория – 16-18 лет. Это обосновано тем, что в разных возрастных категориях дети психологически и физически развиваются по-разному.

Возраст 7-9 лет характеризует подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

Возраст 10-13 лет отличается большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку, что очень присуще игре в хоккей.

В возрасте 14-17 лет у подростков складываются собственные моральные установки и требования. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель, 126 часов.

Форма обучения - очная.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- индивидуально-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия - эта форма привлекает всех учащихся, наиболее эффективная форма спортивной и физической деятельности, т.к. при наименьших затратах сил и времени удастся выполнить максимальное задание;
- парная — где необходимо рассчитать работу на двоих;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования) — выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

Обучение проходит в виде:

- учебных и технико-тактических занятий;
- тестирования (конкурсный отбор, сдача контрольных и переводных нормативов);
- самостоятельной подготовки;
- участия в спортивно-массовых, соревнованиях, товарищеских матчевых встречах, а также в виде тренировок в условиях оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторской и судейской практика учащихся (для подростков).

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- Начальная подготовка
- Специализация (начальная и углубленная для старшего возраста)
- Совершенствование (рост спортивного мастерства)

Процесс обучения может быть продолжен, если учащиеся достигли высоких результатов и желают продолжить курс совершенствования технической и тактической подготовки для перевода в специализированные спортивные учреждения.

Программа предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно- тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения товарищеских и контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

При подготовке к соревнованиям проводятся товарищеские игры и соревнования среди членов клуба, которые способствуют не только совершенствованию мастерства, но и помогают набрать опыт и подготавливаться к соревнованиям психологически, что немаловажно особенно для молодых спортсменов.

При участии в городских и областных соревнованиях по хоккею, перед спортсменами ставится задача побеждать. В зависимости от показанных спортивных результатов, из членов отделения формируется сборная команда, которая направляется на соревнования более высокого уровня в другие города.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1,75 часа в день, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Отличительная особенность данной программы от программ спортивных специализированных школ заключается в:

- разнообразии форм, методов и средств обучения и воспитания, что позволяет не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.
- количестве часов и адаптации к клубным условиям работы на массовость, а не на чисто спортивное мастерство.
- она объединяет типовую образовательную программу «Программа воспитания школьника», адаптированную методику по хоккею, и большой опыт в освоении, обучении, личных спортивных и организационных достижений разработчика программы.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, позволяют учащимся быстрее овладеть техникой мини футбола. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности учащихся, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Практическая значимость данной дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что её освоение дает возможность учащимся не только изучить различные техники ведения игры, но и совершенствовать все основные психофизиологические функции, развить разнообразные двигательные навыки и физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие, также педагог привлекает к проведению учебно-тренировочного процесса детей разного возраста и степени подготовки. В совместном процессе младшие учатся у старших, старшие у младших, помогая друг другу преодолевать все трудности, как спортивного, морального так и личностного характера.

Программа обучения игре в хоккей строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый учащийся должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска в выборе амплуа в хоккее, собственного места в спортивной и творческой деятельности, заниматься любимым направлением.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранного амплуа в хоккее; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей и подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные показы педагогом тактике хоккейной игры, видеозаписи, фотоматериал.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении учебно-тренировочного

процесса, так в самостоятельной подготовки учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Содержание программы отражает современные требования в организации педагогического процесса и нацелено на развитие таких специальных качеств, как: вестибулярная устойчивость, гибкость, ловкость, физическая выносливость, смелость.

Вестибулярная устойчивость (равновесие) и гибкость приобретается и совершенствуется с помощью элементов акробатики, при вращении и перемещения на тренажерах, выполнением упражнений с закрытыми глазами,

Ловкость воспитывается упражнениями на расслабление, прыжками кувырками и перекатами на определенное расстояние, упражнениями на ограниченной площади опоры, подвижными играми.

Физическая выносливость развивается бегом на длинные дистанции, плаванием, сериями упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, рваным бегом.

Смелость и сила развивается специальными тренировками, на которых обучаются максимальной скорости на ледовой площадке.

Индивидуальная работа проводится с наиболее активными и заинтересованными участниками объединения: по подготовке к соревнованиям и показательным выступлениям.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении №3).

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

Содержание программы

Учебный план ДООП по хоккею с шайбой
(36 недели в году по 3,5 часа)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ознакомительный	42	5	44
2.	Основной	42	6	57
3.	Заключительный	42	5	37
ИТОГО		126		

Учебно – тематический план 7 - 8 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительный	42	2	40	
	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	2	1	1	опрос
	Подвижные игры	8		8	наблюдение
	ОФП	10		10	наблюдение
	СФП	9		9	наблюдение
	Техника	5		5	наблюдение
	Тактика	4		4	наблюдение
	Теория	2	1	1	беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	Сдача норм
2.	Основной	42	1	41	
	ОФП	14		14	наблюдение
	СФП	12		12	наблюдение
	Техника	7		7	зачет
	Тактика	6		6	зачет
	Теория	1	1	1	беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	зачет
	Контрольные упражнения и соревнования	2		2	Сдача норм
3.	Заключительный	42	1	41	
	ОФП	14		14	Сдача норм
	СФП	11		11	Сдача норм
	Техника	8		8	Сдача норм
	Тактика	6		6	беседа
	Теория	1	1	1	беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля	2		2	КПН
	ИТОГО	126	3	123	

Учебно – тематический план 9 - 10 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительный	42	1	41	
	Подвижные игры				наблюдение
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				наблюдение
	Тактика				наблюдение
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				Сдача норм
2.	Основной	42	1	41	
	ОФП				наблюдение

	СФП				наблюдение
	Техника				зачет
	Тактика				зачет
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				зачет
	Контрольные упражнения и соревнования				Сдача норм
3.	Заключительный	42	1	41	
	ОФП				Сдача норм
	СФП				Сдача норм
	Техника				Сдача норм
	Тактика				беседа
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				КПН
	ИТОГО	126	3	123	

Учебно – тематический план 11-12 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ознакомительный	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				наблюдение
	Тактика				наблюдение
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				Сдача норм
2.	основной	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				зачет
	Тактика				зачет
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				зачет
	Контрольные упражнения и соревнования				Сдача норм

3.	заключительный	42	1	41	
	ОФП				Сдача норм
	СФП				Сдача норм
	Техника				Сдача норм
	Тактика				беседа
	Теория		1		беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				КПН
	ИТОГО	126	3	123	

Учебно – тематический план 13-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительный	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				наблюдение
	Тактика				наблюдение
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				Сдача норм
2.	Основной	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				зачет
	Тактика				зачет
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				зачет
	Контрольные упражнения и соревнования				Сдача норм
3.	Заключительный	42	1	41	
	ОФП				Сдача норм
	СФП				Сдача норм
	Техника				Сдача норм
	Тактика				беседа
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				КПН
	ИТОГО	126	3	123	

Учебно – тематический план 15 - 18 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомительный	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				наблюдение
	Тактика				наблюдение
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				Сдача норм
2.	Основной	42	1	41	
	ОФП				наблюдение
	СФП				наблюдение
	Техника				зачет
	Тактика				зачет
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				зачет
	Контрольные упражнения и соревнования				Сдача норм
3.	Заключительный	42	1	41	
	ОФП				Сдача норм
	СФП				Сдача норм
	Техника				Сдача норм
	Тактика				беседа
	Теория				беседа
	Итоговое занятие по освоению модуля				КПН
ИТОГО		126	3	123	

Предметные знания учащихся по 1 модулю обучения учащиеся должны **ЗНАТЬ:**

- основную стойку хоккеиста, принципы катания на коньках
- технику безопасности на льду;
- терминологию;
- конструктивные особенности хоккейной формы, систему регулировки;

- правила расстановки игроков на хоккейной площадке
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- конструктивные особенности формы клюшки (загиб клюшки, заточку коньков)

УМЕТЬ:

- выполнять основные физические упражнения;
- определить свое место на хоккейной площадке в зависимости от амплуа игрока;
- совершать резкие торможения в обе стороны;
- совершать простые улитки в обе стороны;

ВЛАДЕТЬ:

- навыками техники катания на коньках;
- навыками падения на колени и живот;
- навыками правильного дыхания при физических нагрузках
- навыками экипировки, в соответствии с амплуа игрока.

К концу 2 модуля учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- способы владения клюшкой
- основные упражнения, необходимые для игры в хоккей;
- особенность тактики игры в хоккей;
- правила проведения игр
- основные виды профилактики заболеваний и травм;

УМЕТЬ:

- правильно выполнять все упражнения для игры в хоккей;
- применять силовые приемы во время игры;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;

ВЛАДЕТЬ

- основными способами держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий;
- навыками свободного выполнения кистевого броска;
- навыками выполнения броска с замахом;
- навыками торможения на высокой скорости;
- навыками силовой борьбы на площадке.

К концу 3 модуля учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- историю мирового и отечественного хоккея;
- систему и принципы судейства
- систему восстановительных мероприятий
- тактическое взаимодействие при различных построениях входе тренировок вне льда;
- особенности тактики игры (от обороны, в меньшинстве, большинстве, в чужой зоне)

УМЕТЬ:

- вести игру в тактике 5 х 4
- вести игру в тактике 4х5 и 4х4

- взаимодействовать с партнерами по команде (вратарем, защитниками, нападающими)
 - применить имеющиеся знания в судействе соревнований
- ВЛАДЕТЬ:**
- навыками дистанционной и контактной опеки
 - навыками атакующих действий,
 - навыками оборонительных действий

Содержание программы

Раздел №1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие:

Инструктаж по технике безопасности на льду, по правилам пожарной безопасности, по правилам поведения в клубе.

Основные виды профилактики заболеваний и травм

Практическое занятие:

Игры – приветствия «Поймай привет!»

Игра «Потерявшийся ответ»

Форма контроля:

Педагогическое наблюдение;

Диагностика вновь прибывших детей на выявление способностей к занятиям по хоккею.

Раздел №2. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия:

Беседа «Развитие хоккея в России». Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Волевая и психологическая подготовка

Правила игры в хоккей. Организация и проведение соревнований.

Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикация, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Практические занятия:

Блиц-опрос по теме «Развитие хоккея в России».

Тест по правилам игры в хоккей и организации и проведении соревнований.

Форма контроля: Контрольный опрос по всем темам.

Раздел №3. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия:

Значение ОФП для игры в хоккей

Практические занятия:

Акробатические упражнения: Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из приседа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Упражнения для развития быстроты: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Упражнения на равновесие и координацию движений.

Спортивные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

Форма контроля: Сдача норм по ОФП

Раздел №4. Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальная физическая подготовка. СФП на льду направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. В СФП на льду используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

Практика:

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Челнок" и т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Форма контроля: Сдача норм по СФП

Раздел №5. Техническая подготовка.

Теория:

Броски шайбы.

Остановка шайбы. Отбивание скользящей шайбы. Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Практика:

Упражнения на броски шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева).

То же в движении (слева и справа),

Упражнения остановки шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Упражнение Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Форма контроля: Эстафета с шайбой. Педагогическое наблюдение.

Раздел №6. Тактическая подготовка.

Теория:

Групповые тактические действия

Атака ворот

Практика:

Упражнения на передачу шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Упражнения на атаку одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Форма контроля:

Педагогическое наблюдение на тренировке

Раздел №7. Индивидуальные занятия.

Теория:

Техника игры вратаря.

Тактические действия вратаря

Практическое занятие:

Индивидуальная работа с вратарем: Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании.

Упражнения на выбор исходной позиции вратаря в зависимости от места и угла броска шайбы.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел №8. Участие в соревнованиях и общественной жизни ДДТ

Теоретическое занятие:

Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня

Подведение итогов работы после каждого проведенного соревнования, мероприятия и за учебный год в целом, обсуждение успехов, а также неудач и промахов.

Практическое занятие:

Тренинги на психологическую подготовку к соревнованиям

Форма контроля: Товарищеские игры, турнир «Золотая шайба», «Надежда».

Соревнования по хоккею районные, межрайонные, областные.

Методическое обеспечение программы

Методики, которые используются при реализации программы, позволяют обучить детей технике и тактике игры в хоккей, развить нравственные принципы спортсменов, выработать умение правильно падать, держать равновесие, овладеть техникой простого катания и торможения, сформировать навыки здорового образа жизни.

На занятиях объединения «Хоккей» используются приемы:

индивидуально-группового занятия, индивидуального занятия, соревнования.

В работе объединения используются следующие методы и формы работы:

словесный (беседа, рассказ), объяснительно-иллюстративный (просмотр хоккейных матчей, разбор игровых ситуаций на планшете и доске),

практический (тренировочный процесс, соревнования), интерактивные методы (психологические тренинги, встречи с интересными людьми, мастерами спорта, кроссворды).

Занятия в основном проходят в интерактивной форме,

показа видеofilьмов и строятся в следующем порядке:

теоретическое обоснование темы,
опрос усвоенного материала,
изучение журналов,
просмотр, изучение фотографий и фотоматериалов,
просмотр видеоматериала с участием ведущих спортсменов,
проведение персональной видеосъемки с дальнейшим ее просмотром,
обсуждением и анализом,
практические занятия.

Материал делится от простого к сложному, и каждая последующая тема непрерывно связана с предыдущей. При определении содержания занятий и тренировочных процессов необходимо учитывать, что различные физические качества поддаются лучшему развитию при проведении целенаправленных тренировок.

Для реализации программы вне льда требуется: зал, шведская стенка, инструмент специальный, для заточки коньков, секундомеры, конусы, гимнастические снаряды (гимнастические палки, гантели, гири, штанга, мячи). На льду требуется хоккейная коробка, хорошо залитый лед, спортивная форма – коньки, клюшка, шлем, краги, хоккейные трусы, защита голени, локтей и груди. Для проведения теоретических занятий эффективно производить видеозапись практических тренировок, результаты которой разбираются и анализируются совместно с учащимися.

Педагогическая диагностика и мониторинг.

Педагогическая диагностика и мониторинг являются составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления педагогическим и тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу- тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физической, специальной подготовке, в технико–тактических действиях по сравнению с началом года обучения.

Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце всего периода обучения, целью является подведение итогов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, проведенных на каждом этапе обучения (начальное, специальное, спортивное совершенствование)

Критериями успешности прохождения учащимися программы являются:

оптимальный уровень физической подготовленности;
динамика роста уровня специальной. физической и технико- тактической подготовленности, в соответствии с индивидуальными особенностями (сдача нормативов по ОФП и СФП);

оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

участие в соревнованиях учрежденческих, городских, областных, и др. уровня;

наличие призовых мест;

участие в судействе соревнований.

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет соревнования. Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по игровой подготовке необходим:

- спортивная хоккейная площадка
- хоккейные клюшки
- спортивная форма
- коньки
- судейский свисток
- секундомер
- фишки

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам.

Лед залит станком гладким тонкой поверхностью.

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: Физкультура и спорт., 2012.
3. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря. - М.: Ф и С., 2013.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.:Физкультура и спорт, 2015
6. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015
7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар., 2013.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия., 2013.

Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

Министерство образования и науки РФ

Российский футбольный союз

www.minsport.gov.ru

<http://минобрнауки.рф/>

<http://www.rfs.ru/>

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно- переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Для оценки разносторонней физической подготовки учащихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла - выше норматива.

Учащие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Учащие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Тесты для оценки контроля учащихся

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

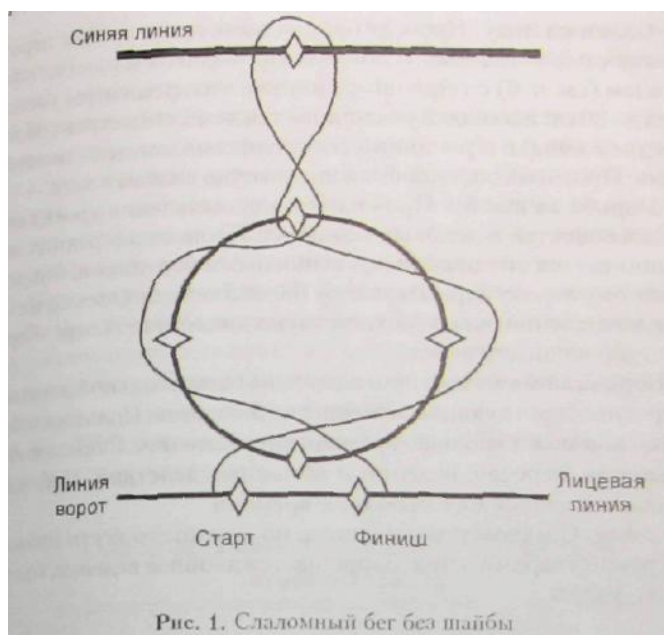
Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Оценка общей физической подготовленности

- 1. 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
- 2. Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
- 3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
- 4. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
- 5. Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).
- 6. Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

- 1. Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
- 2. Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
- 3. Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
- 4. Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
- 5. Слаломный бег без шайбы (Рис. 1).** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.
- 6. Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 чело *Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.



Игроки команды 1 встают внутри площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Приложение 2

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы для обучающихся

(Использованы материалы: В.А.Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2015 г.)

Контрольные нормативы хоккеистов 7-9 лет

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46

Контрольные нормативы хоккеистов 10-13 лет

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

Контрольные нормативы с 14 до 16 лет

ТЕСТЫ		ВОЗРАСТ								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД
<u>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>										
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,00	11,12	11,24
<u>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</u>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8 7,1	7,3	6,4	6,7	6,9	
3	Челночный бег на коньках 18х12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,81	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель	17	16	14	19	17	15	19	17	16

Карта спортивных результатов

Учащегося объединения «Хоккей» _____

Возраст _____

Педагог-тренер _____

20___ - 20___учебные годы

Участие в соревнованиях различного уровня

№ п/п	Название и уровень соревнований	Начальная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Товарищеские встречи									
2	Контрольные встречи									
3	«Золотая шайба»									
4	Соревнованиях по хоккею «Рождественский кубок»									
5	Кубок г.Саратова по хоккею									
6	Первенство Саратовской области по хоккею									
7	Чемпионат г.Саратова									
8	Городские соревнования по хоккею									
9	Областные соревнования по хоккею									
10	Всероссийские соревнования по хоккею									
11	Международные соревнования по хоккею									
	Иное									

Выводы и рекомендации: _____
