

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
Методического совета  
«25» 03 2022 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ ДО ЦТТ «Юность»  
А.Л. Бусарев  
2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Хоккей с шайбой (углубленная специализация)»**

Возраст учащихся: 11– 15 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчики программы:  
**Блинов В.Г.,**  
**Дубенский В.А.,**  
педагоги дополнительного образования

Ярославль  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	7
9. Формы аттестации (подведения итогов)	8
<b>II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график</b>	<b>9</b>
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	<b>11</b>
<b>IV. Обеспечение программы</b>	<b>19</b>
1. Методическое обеспечение	19
2. Наглядно-дидактический материал	19
3. Материально-техническое обеспечение	19
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	<b>20</b>
<b>VI. Список литературы</b>	<b>21</b>
<b>VII. Приложения</b>	<b>22</b>
1. Характеристика обучающихся, педагогические возможности дисциплины	
2. Воспитательная работа в объединении	24
3. Методы, формы организации деятельности и общения	24
4. Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия	26
5. Критерии, способы и методы контроля. Форма оценки.	
Переводные и выпускные требования (нормативы) к обучающимся 11 –15 лет	27

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Актуальность и практическая значимость программы*

Хоккей – один из самых популярных видов спорта. Хоккей закаляет, воспитывает сильные качества характера, тренирует выносливость. В хоккей начинают играть дети с 4 – 7 лет. По мнению специалистов, хоккей для ребенка – это универсально средство для профилактики болезней позвоночника, сердечнососудистой и опорно-двигательной систем организма. Отмечается положительное влияние занятий хоккеем на формирование правильной осанки, профилактику сколиоза, укрепление общего иммунитета, взросление без постоянных простуд и осложнений. Регулярные занятия хоккеем позволяют с раннего возраста (если ребенок начал занятия в дошкольный период) формировать «атлетический» мышечный каркас, развивать ловкость, зоркость, быстроту реакции. Ведь только сильный, крепко сложенный хоккеист сможет правильно сыграть корпусом и послать в ворота шайбу.

Детский хоккей сейчас получил очень большое развитие: создается множество ледовых дворцов, детских хоккейных площадок, различных секций по хоккею. Но, поскольку хоккей считается достаточно динамичным и жестким видом спорта, где можно легко получить травму, необходимо, прежде всего, продумать подбор правильных физических нагрузок для детского организма. И, неслучайно, тренировка юного хоккеиста начинается не с хоккейной подготовки, а с развития мышечного аппарата, ловкости, двигательных навыков, что, безусловно, необходимо для поступательного развития ребенка.

Следовательно, данная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная программа физкультурно-оздоровительной направленности актуальна и педагогически целесообразна*, поскольку имеет несомненную *практическую значимость*, заключающуюся в том, что она создает условия для максимального раскрытия физического и творческого потенциала ребенка, формирования его физически и нравственно здоровой личностью. Данная программа имеет *комплексную многоуровневую структуру*. К ее *отличительным особенностям* относится:

1. Работа по отбору, на этапе начальной подготовки, талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочных этапов для многолетней спортивной тренировки.

2. Основным принципом построения учебно-тренировочной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного хоккеиста.

3. Программа учитывает не только индивидуальные, но, прежде всего, возрастные различия детей, являющиеся важнейшими причинами, определяющими эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники игры в хоккей.

4. В процессе обучения учащихся создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

5. Программа опирается на нормативные требования для перевода обучающихся в более старшую возрастную группу.

Программа создана на основе методических рекомендаций по подготовке юных хоккеистов, типовой программы по хоккею для детских спортивных школ, передовой опыт работы которых учитывался при её разработке. Использовались новейшие данные научных исследований, а также труды известных разработчиков методик обучения игре в хоккей, таких как Л.И. Матвеев, советы опытных хоккеистов, олимпийских чемпионов Б.А. Майорова и В.И. Старшинова.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г., утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04 сентября 2014 г.

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020 г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.
- Устава и локальных актов учреждения Устава и локальных актов учреждения.  
*Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе, г.Ярославль, в городской местности.*

### ***Цель программы***

- физическое и духовное развитие обучающихся в процессе занятий хоккеем с шайбой, воспитания спортсменов высокой квалификации.

### ***Задачи***

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники и тактики игры.
3. Приучение к игровым условиям.
4. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятию хоккеем с шайбой.

### ***Этапы реализации программы***

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 4 года обучения. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по хоккею с шайбой и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа раскрывает процесс подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах:

- группа 1-2 года обучения – 11 – 13 лет;
- группа 3-4 года обучения – 13 – 15 лет.

**На этапе реализации программы с группами 1 – 2 (11 - 13 лет) года обучения решаются задачи, такие как:**

- закаливание;
- привитие устойчивого интереса к занятиям хоккеем с шайбой;
- направленное развитие скоростно-силовых качеств;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- подготовка к выполнению нормативов;
- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- совершенствование техники катания, владения клюшкой;
- обучение основам техники, выполнению силовых приёмов;
- обучение индивидуальной, групповой и командной тактике игры в хоккей с шайбой;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея с шайбой;
- определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий);
- участие в соревнованиях по хоккею с шайбой;
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории хоккея с шайбой, технике и тактике, правилах игры в хоккей с шайбой.

**Содержание работы с группами 3 – 4 года обучения (13 – 15 лет) заключается в следующем:**

- укрепление здоровья;

- совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием спортивно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приёмов игры;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры;
- овладение основами командной (5 x 5) тактики игры;
- совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего);
- участие в соревнованиях по хоккею с шайбой;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- изучение начальных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

### ***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на детей 11 – 15 лет. Дети переходят с одного года обучения на последующий, освоив учебно-тематический план занятий конкретного года обучения, выполняя соответствующие нормативы, требования и упражнения.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения.

Количество обучающихся в одной группе 1 и 2го года обучения 8 – 10 человек, 3 – 4 годов обучения – 8 – 10 человек.

Решение задачи подготовки хоккеистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией учебного процесса и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков. Для этого используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, районных и городских коллективах физической культуры, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группу производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителей школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

### ***Режим организации занятий***

На каждом году обучения предусмотрено количество занятий – 3 раза в неделю, продолжительностью по 2 академических часа. Общее количество часов в год – 216.

### ***Формы организации и проведения занятий***

- Рассказ, беседа-объяснение;
- Тренировки;
- Упражнения (индивидуальные, групповые, командные);
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Досуговые мероприятия;
- Самостоятельная подготовка;
- Тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке).

### ***Ожидаемые результаты***

По окончании *1 года обучения обучающиеся должны знать:*

- индивидуальные требования, предъявляемые к хоккеисту в зависимости от его амплуа во время игры;

- индивидуальные требования к обучающемуся во время тренировочного процесса;
- правила техники безопасности в помещении раздевалки;
- правила техники безопасности на ледовой площадке;
- порядок (правила) подготовки клюшки перед выходом на ледовую площадку;
- правила корректного поведения в команде, чувство товарищества и взаимопомощи;
- принцип уважения к сопернику (ведение справедливой игры).

По окончании *1 года обучения обучающиеся должны уметь:*

- кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами;
- использовать комбинированные перемещения на коньках с переходом скольжения с двух коньков на один конек, уметь производить смену ребер конька при скольжении, как лицом, так и спиной вперед;
- производить ведение шайбы коротким дриблингом и длинным дриблингом;
- производить ведение шайбы проталкиванием, а также пробрасыванием;
- обводить соперника способом пробрасывания шайбы в ноги или под клюшкой;
- обводить соперника способом подтягивания шайбы под себя;
- выполнять (принимать) средние и длинные передачи шайбы;
- исполнять броски по воротам с замахом и без замаха;
- производить атаку ворот с использованием 1-2 партнеров;
- завершать атаку после передачи броском без остановки шайбы («схода»).

По окончании *2 года обучения, обучающиеся должны знать:*

- индивидуальные требования, предъявляемые к хоккеисту в зависимости от его амплуа во время игры;
- индивидуальные требования к обучающемуся во время тренировочного процесса;
- правила техники безопасности в помещении раздевалки;
- правила техники безопасности на ледовой площадке;
- порядок (правила) подготовки клюшки перед выходом на ледовую площадку;
- правила корректного поведения в команде, чувство товарищества и взаимопомощи;
- принцип уважения к сопернику (ведение справедливой игры).

По окончании *2 года обучения обучающиеся должны уметь:*

- кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами;
- использовать комбинированные перемещения на коньках с переходом скольжения с двух коньков на один конек, уметь производить смену ребер конька при скольжении, как лицом, так и спиной вперед;
- производить ведение шайбы коротким дриблингом и длинным дриблингом;
- производить ведение шайбы проталкиванием, а также пробрасыванием;
- обводить соперника способом пробрасывания шайбы в ноги или под клюшкой;
- обводить соперника способом подтягивания шайбы под себя;
- выполнять (принимать) средние и длинные передачи шайбы;
- исполнять броски по воротам с замахом и без замаха;
- производить атаку ворот с использованием 1-2 партнеров;
- завершать атаку после передачи броском без остановки шайбы («схода»).

По окончании *3 года обучения обучающиеся должны знать:*

- особенности техники игры мастеров хоккея;
- правила игры в хоккей более углубленно;
- о необходимости вести здоровый образ жизни;
- о необходимости ведения режима дня специально для спортсменов;
- о недопустимости нарушения законодательства РФ (гражданского, уголовного, административного);

– порядок подготовки к тренировкам, играм и выполнению контрольных нормативов по ОФП, СФП, ледовой подготовке;

– индивидуальные требования к игрокам, в зависимости от их амплуа, требования к команде, предъявляемые, во время игры;

По окончании *3 года обучения обучающиеся должны уметь:*

– кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами, осуществляя контроль шайбы;

– использовать элементы силового катания (виражи на высоких скоростях, торможение с критическими углами, ускорения с посторонним сопротивлением);

– использовать элементы силовой борьбы (силовое теснение, силовое сдерживание);

– производить ведение шайбы коротким и длинным дриблингом перед собой, справа, слева и за спиной;

По окончании *4 года обучения обучающиеся должны знать:*

– особенности техники игры мастеров хоккея;

– правила игры в хоккей более углубленно;

– о необходимости вести здоровый образ жизни;

– о необходимости ведения режима дня специально для спортсменов;

– о недопустимости нарушения законодательства РФ (гражданского, уголовного, административного);

– порядок подготовки к тренировкам, играм и выполнению контрольных нормативов по ОФП, СФП, ледовой подготовке;

– индивидуальные требования к игрокам, в зависимости от их амплуа, требования к команде, предъявляемые, во время игры;

По окончании *4 года обучения обучающиеся должны уметь:*

– кататься на коньках лицом вперед, а также спиной вперед, перемещаться по округлым и косым траекториям переступанием и не используя переступание, объезжать препятствия, используя реверсивные перемещения, прибегать к резкому торможению любыми способами, осуществляя контроль шайбы;

– использовать элементы силового катания (виражи на высоких скоростях, торможение с критическими углами, ускорения с посторонним сопротивлением);

– использовать элементы силовой борьбы (силовое теснение, силовое сдерживание);

– производить ведение шайбы коротким и длинным дриблингом перед собой, справа, слева и за спиной;

– производить ведение шайбы с использованием коньков;

– обводить соперника любым (пробрасыванием, подтягиванием, вертушкой слева, вертушкой справа, подкидыванием и т.д.);

– производить атаку ворот, используя 1-2 и более партнеров, завершать атаку «схода»;

– использовать в игре короткие, средние и длинные передачи;

– производить броски по воротам с замахом и без замаха с 20 м.;

– стойко переносить усталость во время игр и тренировочного процесса (быть выносливым).

### ***Способы отслеживания результатов***

При наборе детей в объединение проводится входящий контроль, суть которого заключается в выявлении обучающихся, имеющих склонности (способности) к занятию хоккеем.

Текущий контроль образовательного процесса – это учет посещаемости занятий и контроль над выполнением нормативов.

К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей:

- целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость;
- дружный коллектив, взаимопомощь.

Для оценки результата воспитательной деятельности используются:

- педагогическое наблюдение;
- беседы и анкетирование занимающихся и их родителей;
- анализ сохранения контингента групп за учебный год и причин отсева детей.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям:

- снижение заболеваемости;
- снижение утомляемости, повышение физической подготовленности.

Способы оценки результатов оздоровительной деятельности:

- анализ медицинских осмотров у врача в начале и конце учебного года;
- сопоставление результатов (нормативов) по физической подготовке в начале и конце года.

### ***Формы подведения итогов***

- Тесты
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования



## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1 – 2 года обучения

№ п/п	Название разделов программы, тем занятий	Общее кол-во часов	Теория (часы)	Практика (часы)
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в раздевалке и на ледовой площадке	2	1	1
1.2.	Правила игры в хоккей	4	2	2
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>–</b>	<b>40</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	20	–	20
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка на ледовой площадке	20	–	20
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>136</b>
3.1.	Катание на коньках	40	1	39
3.2.	Техника владения клюшкой. Бросковая техника	40	2	38
3.3.	Взаимодействие на площадке. Техника передач шайбы партнеру	40	1	39
3.4.	Технико-тактические действия в обороне	20	–	20
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка (требования, предъявляемые к занимающимся хоккеем)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>–</b>
<b>5.</b>	<b>Зачетные требования (тесты и нормативы)</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования (игры, турниры)</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>

### 3 – 4 года обучения

№ п/п	Название разделов программы, тем занятий	Общее кол-во часов	Теория (часы)	Практика (часы)
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в раздевалке и на ледовой площадке	2	1	1
1.2.	Правила игры в хоккей	1	1	–
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>–</b>	<b>50</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	20	–	20
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка на ледовой площадке	30	–	30
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>106</b>
3.1.	Катание на коньках	25	2	23
3.2.	Техника владения клюшкой. Бросковая техника	30	1	29
3.3.	Взаимодействие на площадке. Техника передач шайбы партнеру. Игра в неравных составах	30	3	27
3.4.	Технико-тактические действия в обороне	30	3	27

<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка (требования, предъявляемые к хоккеистам и ведение здорового образа жизни)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>–</b>
<b>5.</b>	<b>Зачетные требования (тесты и нормативы)</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Соревнования (игры, турниры)</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

*Учебно-календарный график*

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1-й год обучения	6	24	102	114	216	864
2-й год обучения	6	24	102	114	216	
3-й год обучения	6	24	102	114	216	
4-й год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

Содержание программы представлено по видам подготовки:

- теоретическая подготовка (дает обучающимся представление: как и почему те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития хоккея и спорта, о правилах игры в хоккей, а также требованиях техники безопасности и правилах поведения в различных ситуациях);
- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- технико-тактическая подготовка (изучение техники и тактики хоккея, состоящая из техники катания на коньках, владения клюшкой, выполнение передач и приема передач, взаимодействия игроков на ледовой площадке во время атаки и обороны, бросков по воротам);
- психологическая подготовка (основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств);
- соревновательная.

#### *1 – 2 года обучения*

##### **1. Теоретическая подготовка.**

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в раздевалке и на ледовой площадке.

Теория: Правила техники безопасности в помещении раздевалки, на ледовой площадке, на улице. Рассказ об опасных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятия спортом.

Практика: Эвакуация при пожаре.

1.2. Правила игры в хоккей.

Теория: Разъяснение правил игры в хоккей (разбор нюансов в судействе).

Практика:

- посещение хоккейного матча (разбор судейства);
- пробное судейство на учебно-тренировочном занятии;
- посещение тренировки команды мастеров.

##### **2. Физическая подготовка.**

2.1. Общая физическая подготовка.

Практика:

- бег 60 м., с высокого старта;
- бег 1500 м.;
- комплекс прыжковых упражнений (подскоки, прыжки в длину с места, перепрыгивание гимнастической лавки, прыжки по прямой траектории на одной ноге, имитация конькового хода);
- эстафета 20x10;
- ходьба на корточках;
- приседания с выпрыгиванием;
- челночный бег 10x10;
- подтягивание на перекладине (хват наружу, хват внутрь);
- отжимания от пола (лавки) под счет;
- подтягивания с упором пяток в пол до груди;
- перемещение на руках (шаги на руках) с подхватом ног;
- вис на перекладине с учетом времени.

2.2. Общая и специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

Практика:

- растяжка мышц и связок ног в различных плоскостях, стоя у борта и в движении по площадке (стретчинг);
- наклоны вперед, назад, в бок, стоя у борта и в движении;
- вращательные движения туловища в движении по кругу;

- вращение руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во время движения по кругу;
- подъем рук с клюшкой вверх с последующим опусканием к носкам ног;
- вращательные движения корпусом с клюшкой в руках;
- вращательные движения кистей рук с клюшкой поочередно;
- вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе, стоя на одной ноге (внутри, наружу поочередно);
- поочередные махи ногой в движении;
- кратковременные ускорения по сигналу лицом вперед;
- кратковременные ускорения по сигналу спиной вперед;
- ускорение на кругах вбрасывания лицом вперед (прохождение пяти кругов);
- ускорение на кругах вбрасывания спиной вперед (прохождение пяти кругов);
- буксировка партнера на клюшках лицом вперед;
- передвижение лицом вперед с сопротивлением, контролируя шайбу;
- передвижение спиной вперед с сопротивлением, контролируя шайбу;
- буксировка партнера на клюшках спиной вперед;
- ускорение по большому кругу площадки (по часовой стрелке, против часовой стрелке);
- ускорение от лицевой до противоположной лицевой линии из стартового положения лежа;
- эстафета от лицевой до противоположной лицевой линии с передачей клюшки (лицом или спиной вперед);
- эстафета от лицевой до противоположной лицевой линии с буксировкой партнера (лицом или спиной вперед);
- перелезание через борт;
- отжимание ото льда с клюшкой в руках;
- кувырки через голову на ледовой площадке (возможны перекаты);
- перепрыгивания через клюшку (препятствие).

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **3.1. Катание на коньках.**

Теория: Катание на коньках – главное умение любого хоккеиста. Способы перемещения на коньках. Правильная техника переходов (спина – лицо), поворотов, скольжения и торможения. Понятие внутреннего и наружного ребер лезвия конька, переход во время скольжения. Понятие опорной ноги («под опорной» ноги).

#### Практика:

- катание лицом вперед и спиной вперед по прямой, уделяя внимание посадке, отталкиванию и скольжению;
- катание лицом вперед и спиной вперед по прямой, не отрывая, коньки ото льда («фонарики», «слалом»);
- катание лицом вперед и спиной вперед по закругленной траектории (переступанием);
- катание лицом вперед и спиной вперед по закругленной траектории, не отрывая, коньки ото льда («улитка»);
- скольжение на коньках способом – пятки вместе носки врозь («кораблик»);
- скольжение на одном коньке в приседе, как лицом, так и спиной вперед («пистолетик»);
- торможение «плугом» (при движении, как лицом, так и спиной вперед);
- торможение «бокком» (при движении, как лицом, так и спиной вперед);
- торможение «бокком», «плугом» одной ногой;
- скольжение с поворотом на внутреннем ребре лезвия конька на одной ноге лицом вперед;
- скольжение с поворотом на внутреннем ребре лезвия конька на одной ноге спиной вперед;
- скольжение с поворотом на внешнем ребре лезвия конька на одной ноге лицом вперед;
- скольжение с поворотом на внешнем ребре лезвия конька на одной ноге спиной вперед;
- переход при скольжении лицом вперед с внутреннего ребра лезвия конька на внешнее ребро с поворотом на 180 гр. и продолжении скольжения спиной вперед (скольжение по дуге);

– переход при скольжении лицом вперед с внешнего ребра лезвия конька на внутреннее ребро с поворотом на 180 гр. и продолжении скольжения спиной вперед (скольжение по дуге).

– специальное катание для вратарей (Г-образное перемежение, боковое перемещение, специальное торможение).

### 3.2. Техника владения клюшкой. Бросковая техника.

Теория: Виды клюшек, размер клюшки, марки. Подготовка клюшки к занятиям. Способы ведения шайбы клюшкой. Управление клюшкой во время занятий. Значение бросков в хоккее. Виды бросков шайбы. Способы бросков по воротам.

#### Практика:

- ведение шайбы перед собой, слева, справа, сзади на месте;
- ведение шайбы перед собой, слева, справа, сзади в движении лицом вперед;
- ведение шайбы перед собой, слева, справа, сзади в движении спиной вперед;
- «широкое» ведение шайбы при движении лицом вперед;
- «широкое» ведение шайбы при движении спиной вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания лицом вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой лицом вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой лицом вперед (использовать «короткий» дриблинг);
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой спиной вперед (использовать «короткий» дриблинг);
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» лицом вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» спиной вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «кораблик» вперед;
- ведение шайбы лицом вперед с торможением «елочка лицом»;
- ведение шайбы спиной вперед с торможением «елочка спиной»;
- ведение шайбы с переходами (лицо – спина);
- отыгрыш треноги способом «подпускания» шайбы (в обе стороны);
- отыгрыш треноги способом «вертушка» (в обе стороны);
- отыгрыш треноги способом «подтягивания» шайбы к себе;
- вратарское ведение шайбы клюшкой «ловушка сверху» (для вратарей);
- вратарское ведение шайбы клюшкой в движении «ловушка сверху» (для вратарей);
- подтягивание шайбы клюшкой к себе (для вратарей);
- выбивание шайбы клюшкой (для вратарей).
- кистевой бросок в борт низом («заметающий бросок»);
- кистевой бросок в борт верхом («заметающий бросок»);
- кистевой бросок через преграду;
- кистевой бросок на дальность по веру;
- кистевой бросок на точность в цель;
- бросок с замахом – «щелчок»;
- бросок вратаря «ловушка сверху» (для вратарей);
- броски по воротам на результат (цель вратаря отразить бросок клюшкой, ловушкой, блином, щитками, корпусом).

### 3.3. Взаимодействие на площадке. Техника передач шайбы партнеру.

Теория: Хоккей – командная игра. Взаимодействие игроков во время атаки. Взаимодействие игроков во время обороны. Амплуа игроков в хоккее. Передачи шайбы партнеру, контроль шайбы по средствам передач.

#### Практика:

- фронтальная передача шайбы в парах стоя на месте;
- фронтальная передача шайбы в парах стоя на месте не удобной (обратной) стороной крюка клюшки;
- фронтальная передача шайбы в парах в движении на встречу;
- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и наоборот;

- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и, наоборот, в движении друг за другом;
- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и, наоборот, в параллельном движении;
- передача шайбы в парах с удобной на удобную сторону крюка клюшки при передвижении одного партнера лицом вперед, другого спиной вперед;
- игра в «пасс» в кругу вбрасывания с одним «водящим»;
- проход кругов вбрасывания за счет фронтальных передач;
- хаотичное перемещение игроков в круге вбрасывания в тройках с параллельным удержанием шайбы (без остановки);
- выполнение паса убегающему в отрыв партнеру;
- передача от вратаря игроку (для вратарей);
- передача от вратаря «ловушка сверху» вратарю (для вратарей);
- обыграть обороняющегося игрока во время движения к воротам и забить гол при помощи партнера;
- в связке с партнером не дать атакующей паре противника забить гол;
- при игре 2х2 (поперек ледовой площадки) выиграть мини матч;
- при игре 3х3 (поперек ледовой площадки) выиграть мини матч;
- при игре 4х4 (поперек ледовой площадки) выиграть мини матч;
- выполнить вход в зону противника по средствам паса 2х1, развить атаку на ворота;
- защитник выполняет подбор шайбы за воротами в своей зоне и пасом начинает атаку 2х1;
- защитник в паре с партнером производят подбор шайбы за воротами в своей зоне, находясь под прессингом соперничающего игрока, и пасом начинают атаку 3х2, подключаясь к начатой ими атаке;
- двухсторонняя игра через всю площадку 5х5;
- вратарь следит за сложившейся на льду обстановкой, перемещается в площади ворот относительно передвижения шайбы и в нужный момент старается отразить бросок клюшкой, ловушкой, блином, щитками, корпусом.

#### 3.4. Техничко-тактические действия в обороне.

##### Практика:

- силовое теснение при отборе шайбы;
- перекрывая атакующему путь к воротам, оттеснить его к борту;
- за счет силового теснения не дать сопернику отойти от борта с шайбой и начать атакующие действия;
- пара обороняющихся без клюшек по средствам силовых приемов не дает совершить прорыв нападающего к воротам;
- переход от атаки к обороне 2х3 (смоделировать ситуацию потери шайбы);
- игра в меньшинстве (4х5, 3х4, 3х5) используя схему обороны «квадрат», «треугольник».

#### **4. Психологическая подготовка (требования, предъявляемые к занимающимся хоккеем).**

Теория: главные требования, предъявляемые к хоккеисту (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

##### **5. Зачетные требования (тесты и нормативы).**

Практика: Сдача обучающимися контрольных нормативов общей подготовленности и специальной подготовке (приложение) в индивидуальном порядке (входной и выходной контроль).

##### **6. Соревнования (игры, турниры).**

Теория: Назначение состава на игру. Разъяснение необходимых действий и взаимодействий игроков, участвующих в игре. Разъяснение целей и задач на предстоящую игру. Напоминание об игровой дисциплине и правилах игры.

##### Практика:

- игры в рамках турнира (с учетом возраста и подготовки);
- участие в детских соревнованиях;

- товарищеская игра с внешним соперником;
- учебно-тренировочная игра внутри коллектива (команды).

### **3 – 4 года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в раздевалке и на ледовой площадке.

Теория: Правила техники безопасности в помещении раздевалки, на ледовой площадке, на улице. Рассказ об опасных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятия спортом.

Практика: Эвакуация при пожаре.

1.2. Правила игры в хоккей.

Теория: Разъяснение правил игры в хоккей (разбор нюансов в судействе).

#### **2. Физическая подготовка.**

2.1. Общая физическая подготовка.

Практика:

- бег 60 м., с высокого старта;
- бег 1500 м.;
- комплекс прыжковых упражнений (подскоки, прыжки в длину с места, перепрыгивание гимнастической лавки, прыжки по прямой траектории на одной ноге, имитация конькового хода);
- эстафета 20x10;
- ходьба на корточках;
- приседания с выпрыгиванием;
- приседание на одной ноге;
- челночный бег 10x10;
- подтягивание на перекладине (хват наружу, хват внутрь);
- подтягивание на перекладине с отягощением (хват наружу, хват внутрь, широким хватом);
- вис на перекладине с согнутыми руками (с учетом времени);
- отжимания от пола (лавки) под счет;
- отжимания – ноги на лавке;
- подтягивания с упором пяток в пол до груди;
- перемещение на рука (шаги на руках) с подхватом ног;
- вис на перекладине с учетом времени.

2.2. Общая и специальная физическая подготовка на ледовой площадке.

Практика:

- растяжка мышц и связок ног в различных плоскостях, стоя у борта и в движении по площадке (стретчинг);
- наклоны вперед, назад, в бок, стоя у борта и в движении;
- вращательные движения туловища в движении по кругу;
- вращение руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во время движения по кругу;
- подъем рук с клюшкой вверх с последующим опусканием к носкам ног;
- вращательные движения корпусом с клюшкой в руках;
- вращательные движения кистей рук с клюшкой поочередно;
- вращение согнутой ногой в тазобедренном суставе, стоя на одной ноге (внутрь, наружу поочередно);
- поочередные махи ногой в движении;
- кратковременные ускорения по сигналу лицом вперед;
- кратковременные ускорения по сигналу спиной вперед;
- ускорение на кругах вбрасывания лицом вперед (прохождение пяти кругов);
- ускорение на кругах вбрасывания спиной вперед (прохождение пяти кругов);
- буксировка партнера на клюшках лицом вперед;
- передвижение лицом вперед с сопротивлением, контролируя шайбу;

- передвижение спиной вперед с сопротивлением, контролируя шайбу;
- буксировка партнера на клюшках спиной вперед;
- ускорение по большому кругу площадки (по часовой стрелке, против часовой стрелке);
- ускорение от лицевой линии до противоположной лицевой линии из стартового положения лежа;
- эстафета от лицевой до противоположной лицевой линии с передачей клюшки (лицом или спиной вперед);
- эстафета от лицевой линии до противоположной лицевой линии с буксировкой партнера (лицом или спиной вперед);
- перелезание через борт;
- отжимание ото льда с клюшкой в руках;
- кувырки через голову на ледовой площадке (возможны перекаты);
- перепрыгивания через клюшку (препятствие);
- переноска партнера на спине по прямой линии;
- буксировка отягощения, закрепленного на поясе;
- выталкивание партнера за линию в упоре через руки лицом к лицу;
- короткий и широкий дриблинг утяжеленных шайб;
- игра в футбол на ледовой площадке без клюшек.

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **3.1. Катание на коньках.**

Теория: Катание на коньках – основной элемент подготовки хоккеиста. Понятие о силовом катании.

#### Практика:

- катание лицом вперед и спиной вперед по прямой, не отрывая, коньки ото льда («фонарики», «слалом»);
- катание лицом вперед и спиной вперед по закругленной траектории (переступанием);
- катание лицом вперед и спиной вперед по закругленной траектории, не отрывая, коньки ото льда («улитка»);
- скольжение на коньках способом – пятки вместе носки врозь («кораблик»);
- скольжение на одном коньке в приседе, как лицом, так и спиной вперед («пистолетик»);
- торможение «боком», «плугом» одной ногой;
- торможение «боком», одной ногой (использовать как внутреннее, так и наружное ребро);
- скольжение с поворотом на внутреннем ребре лезвия конька на одной ноге лицом вперед (на скорости приближенной к максимальной);
- скольжение с поворотом на внутреннем ребре лезвия конька на одной ноге спиной вперед (на скорости приближенной к максимальной);
- скольжение с поворотом на внешнем ребре лезвия конька на одной ноге лицом вперед (на скорости приближенной к максимальной);
- скольжение с поворотом на внешнем ребре лезвия конька на одной ноге спиной вперед (на скорости приближенной к максимальной);
- переход при скольжении лицом вперед с внутреннего ребра лезвия конька на внешнее ребро с поворотом на 180 гр. на максимальной скорости и продолжении скольжения спиной вперед (скольжение по дуге);
- переход при скольжении лицом вперед с внешнего ребра лезвия конька на внутреннее ребро с поворотом на 180 гр. на максимальной скорости и продолжении скольжения спиной вперед (скольжение по дуге);
- специальное катание для вратарей (Т-образное переменение, боковое перемещение, специальное торможение).

#### **3.2. Техника владения клюшкой. Бросковая техника.**

Теория: Способы контроля шайбы клюшкой. Использование различных видов дриблинга в игре. Условия целесообразности индивидуальной игры. Когда можно брать игру на себя.

#### Практика:

- ведение шайбы перед собой, слева, справа, сзади в движении лицом вперед;



- ведение шайбы перед собой, слева, справа, сзади в движении спиной вперед;
- «широкое» ведение шайбы при движении лицом вперед;
- «широкое» ведение шайбы при движении спиной вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания лицом вперед;
- ведение шайбы перед собой в движении по кругам вбрасывания спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой лицом вперед;
- обводка препятствий, расставленных в линию змейкой спиной вперед;
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой лицом вперед (использовать «короткий» дриблинг);
- обводка препятствий, расставленных в шахматном порядке змейкой спиной вперед (использовать «короткий» дриблинг);
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» лицом вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «улитка» спиной вперед;
- ведение шайбы вокруг препятствий способом «кораблик» вперед;
- ведение шайбы лицом вперед с торможением «елочка лицом»;
- ведение шайбы спиной вперед с торможением «елочка спиной»;
- ведение шайбы с переходами (лицо – спина);
- отыгрыш треноги способом «подпускания» шайбы (в обе стороны);
- отыгрыш треноги способом «вертушка» (в обе стороны);
- отыгрыш треноги способом «подтягивания» шайбы к себе;
- сочетание различных видов обводки в комбинированных упражнениях на индивидуальную технику ведения шайбы.

3.3. Взаимодействие на площадке. Техника передач шайбы партнеру. Игра в неравных составах.

Теория: Хоккей – командная игра. Взаимодействие игроков во время атаки. Взаимодействие игроков во время обороны. Действия игрока в зависимости от его амплуа в хоккее. Передачи шайбы партнеру, контроль шайбы по средствам передач. Игра в неравных составах.

Практика:

- фронтальная передача шайбы в парах в движении на встречу;
- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и наоборот;
- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и, наоборот, в движении друг за другом;
- передача шайбы в парах с удобной на неудобную сторону и, наоборот, в параллельном движении;
- прохождение площадки с атакой ворот в паре по флангу со сменой мест (2х0);
- прохождение площадки с атакой ворот в паре через центр со сменой мест (2х0);
- прохождение площадки с атакой ворот в тройке через центр со сменой мест (2х0);
- игра в «пасс» в кругу вбрасывания с одним «водящим»;
- проход кругов вбрасывания за счет фронтальных передач;
- хаотичное перемещение игроков в круге вбрасывания в тройках с параллельным удержанием шайбы (без остановки);
- выполнение паса убегающему в отрыв партнеру;
- атака ворот из центральной зоны – 2х1;
- атака ворот из центральной зоны – 3х2;
- атака ворот из центральной зоны – 4х3;
- игра в зоне с общей парой защитников (защитники в атаке) – 3х3;
- игра в зоне с общей парой защитников (защитники в атаке) – 4х4;
- игра в зоне (поперек площадки) 3х3 с использованием фронтальных передач;
- игра в зоне (поперек площадки) 3х3 без передач (бросок – добивание);
- защитник в паре с партнером производят подбор шайбы за воротами в своей зоне, находясь под прессингом соперничающего игрока, и пасом начинают атаку 3х2, подключаясь к начатой ими атаке;
- двухсторонняя игра через всю площадку 5х5;

- игра в зоне защиты 3x4, 3x5, 4x5;
- игра в зоне атаки 5x3, 5x4, 4x3.

#### 3.4. Техничко-тактические действия в обороне.

Теория: Понятие о силовой борьбе. Силовые приемы. Критерии дозволенного и не дозволенного. Мужество и самоотверженность в игре. Принципы корректной и справедливой игры.

#### Практика:

- силовое теснение при отборе шайбы;
- перекрывая атакующему путь к воротам, оттеснить его к борту;
- за счет силового теснения не дать сопернику отойти от борта с шайбой и начать атакующие действия;
- пара обороняющихся без клюшек по средствам силовых приемов не дает совершить прорыв нападающего к воротам;
- переход от атаки к обороне 2x3 (смоделировать ситуацию потери шайбы);
- игра в меньшинстве (4x5, 3x4, 3x5) используя схему обороны «квадрат», «треугольник».

#### **4. Психологическая подготовка (требования, предъявляемые к хоккеистам и ведение здорового образа жизни).**

Теория. Основные физические, морально-психологические, нравственные качества, предъявляемые к хоккеисту: (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

- высокий уровень физической подготовки (ОФП, СФП);
- неуклонное соблюдение спортивного режима;
- стрессоустойчивость;
- выдержка и терпеливость;
- соблюдение морально-нравственных норм;
- ведение исключительно здорового образа жизни (в том числе личный пример и пропаганда).

#### **5. Зачетные требования (тесты и нормативы).**

Практика: Сдача обучающимися контрольных нормативов общей подготовленности и специальной подготовке (приложение) в индивидуальном порядке (входной и выходной контроль).

#### **6. Соревнования (игры, турниры).**

Теория: Назначение состава на игру. Разъяснение необходимых действий и взаимодействий игроков, участвующих в игре. Разъяснение целей и задач на предстоящую игру. Напоминание об игровой дисциплине и правилах игры.

#### Практика:

- игры в рамках турнира (с учетом возраста и подготовки);
- участие в юношеских соревнованиях;
- товарищеская игра с внешним соперником;
- учебно-тренировочная игра внутри команды.

## IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Методы организации и проведения образовательного процесса*

#### Словесные методы

- Проведение бесед-объяснений
- Рассказ
- Команды и распоряжения
- Разбор (анализ) игры, игровых эпизодов, индивидуальных ошибок
- Организация рефлексии

#### Наглядные методы

- Показ упражнений и техники приёмов игры в хоккей
- Использование учебных наглядных пособий (видеофильмы, DVD, слайды)
- Жестикуляции

#### Практические методы

- Выполнение упражнений и заданий
- Соревновательный метод
- Вовлечение в игровую деятельность
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя

### *Методы контроля*

- Тестирование
- Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовке
- Анализ участия обучающихся в соревнованиях

### *Формы обучения*

- Беседы-объяснения
- Упражнения для изучения техники, тактики хоккея и совершенствования в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения (на движение)
- Игровая практика

### *Наглядно-дидактический материал*

- Правила соревнований по хоккею
- Типовая программа «Хоккей» детских спортивных школ
- Нормативные таблицы

### *Материально-техническое обеспечение*

- Хоккейное поле
- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Спортивная площадка с беговыми дорожками
- Комплекты индивидуальной экипировки хоккеиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект хоккейных накладок (для товарищеских игр)
- Комплект шайб (на команду)
- Хоккейные ворота (4 шт.)
- Треноги, треугольники для дриблинга
- Шланги для ограждения секторов хоккейной площадки
- Стойки и «пирамиды» для обводки
- Учебные видеоматериалы о хоккее
- Раздаточный материал для родителей: а) экипировка хоккеиста; б) правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею; в) спортивный инвентарь и оборудование в хоккее

**V.КОНТОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**Критерии, способы и методы контроля. Форма оценки.**  
**Переводные и выпускные требования (нормативы) к обучающимся 11 – 15 лет**

№ п/п	Виды упражнений	Этапы подготовки	
		1-2 год	3-4 год
1	Бег 60 м в/с, сек.	9,9//9,7	9,4//9,0
2	Бег 1500 м., мин.	7,50//7,00	6,90//6,30
3	Подтягивание на перекладине (раз)	7//8	9//12
4	Бег на коньках лицом вперед 36 м., сек.	6,9//6,7	6,5//6,3
5	Бег на коньках спиной вперед 36 м., сек	9,9//9,3	9,1//8,8
6	Челночный бег 6х9 сек.	17,5//17,0	16,6//16,0
7	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек.	13//12.2	11,7//11.2

**Примечание:**

1.Бег на коньках 36 м лицом и спиной вперед выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.

2.Обвод стоек и бросок шайбы в цель (слаломный бег). Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 метрах друг от друга и бросает шайбу в ворота. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота по воздуху.

3.Во всех тестах, кроме бега на 60 и 1500 метров, даётся по две попытки, и в протокол заносится лучший результат.

4.Контрольные нормативы, указанные в таблице, являются минимальными. Результаты ниже этих нормативов считаются неудовлетворительными.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова, В.В. Воспитание в спорте [Текст] /В.В. Белоусов. – М., 1974.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] /С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971.
3. Волков, В.М. Тренеру о подростке [Текст] /В.М. Волков. – М.: ФиС, 1973.
4. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] /Л. Горский. – М., 1974.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] /В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1971.
6. Майоров, Б.А. Хоккей для юношей [Текст] /Б.А. Майоров. – М.: ФиС, 1978.
7. Матвеев, Л.И. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Л.И. Матвеев. – М.: ФиС, 1976.
8. Спасский, О. Хоккей [Текст] /О. Спасский. – М.: ФиС, 1975.
9. Спортивные игры / под ред. Чумакова П.А. [Текст].– М.: ФиС, 1970.
10. Старшинов, В.И. Хоккейная школа [Текст] /В.И. Старшинов. – М.: ФиС, 1974.
11. Тарасов, А.В. Детям о хоккее [Текст] /А.В. Тарасов. – М.: Советская Россия, 1969.
12. Тарасов, А.В. Тактика хоккея [Текст] /А.В. Тарасов. – М.: ФиС, 1963.
13. Тарасов, А.В. Хоккей [Текст] /А.В. Тарасов. – М.: ФиС, 1971.
14. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] /В.П. Филин. – М.: ФиС, 1974.
15. Халл, Б. Моя игра в хоккей [Текст] /Б. Халл. – М.: ФиС. М., 1971.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### **Характеристика обучающихся, педагогические возможности дисциплины**

Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочных групп хоккеистов, рассчитанные на десяти годичный курс обучения, имеют огромное значение в процессе многолетней подготовки юных хоккеистов.

При определении перспективности к занятиям хоккеем с шайбой нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого ребёнка в овладении игрой.

В учебно-тренировочной работе детский тренер должен знать морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки, а также учитывать при отборе педагогическую и психологическую пригодность детей, то есть интеллектуальные способности юных хоккеистов, пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по хоккею с шайбой. Особенно нужно обратить внимание на тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в хоккее, так как без хорошей приспособляемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких, устойчивых результатов в хоккее.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей, которые отличаются друг от друга тем, как сформируются у них навыки, как усваиваются при обучении.

Возрастной период с 8 до 11 лет можно назвать относительно спокойным. Он является наиболее благоприятным для развития. В это время объяснение, рассказ не приводит к серьёзным сдвигам в обучении технике хоккея с шайбой и знакомства с механизма ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет основным методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается и в дальнейшем её изменение зависит в основном только от тренировки. Юные хоккеисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приёмы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приёмов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств. При этом изучение технических приёмов, для выполнения которых у детей достаточно сил, вполне могут быть освоены, более того, возраст с 11 до 14 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движений.

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10-12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации - у юных хоккеистов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10-11 лет заметен прирост длины тела, в 11-12 лет идёт более значительная прибавка в росте, однако в 13-14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных хоккеистов. Наиболее значительный скачок роста (более 10-ти см.) в 14 лет, причём к 12-ти годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста.

Примечательно, что высокорослые подростки и в период завершения роста сохраняют своё преимущество над сверстниками более низкого роста. Поэтому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассников по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более способных и даже талантливых. Однако опережение ребёнком своего роста ещё не даёт надёжных оснований для суждения о его будущих способностях и возможностях. Быстрый рост спортивных результатов впервые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения

ребёнка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает (Л.А. Венгер, 1973г.)

Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13-14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растёт и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков 13-14 лет.

Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности, как установлено чешским исследователем Ульбрихтом и отечественными наблюдателями, достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте и её можно прогнозировать. С 7 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13-14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9-12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает её в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11-12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбудительных процессов и относительно медленной выработкой дифференцировочного торможения. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых зависит быстрота освоения технических приёмов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8-11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11-12 лет не позволяет юным хоккеистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12-13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше, чем в 14-15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных хоккеистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Данные японских и немецких учёных, по которым в среднем у 50% детей можно ожидать наличие выраженных спортивных способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, братьев и т.д.

Особое значение при определении перспективности юных хоккеистов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли хоккеист на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в хоккее; как быстро обучается он технике и тактике, и какие приёмы игры удаются ему наиболее легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязаний и проявляется ли потребность, найти оригинальные способы решения тактических задач; как часто это наблюдается; какова способность, подростка к вероятному прогнозированию событий; какова, игровая активность и агрессивность, юных хоккеистов в тренировках; какова помехоустойчивость к различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.

Всё весомее значимость высокого уровня физической подготовки. При отборе в группы для занятия хоккеем с шайбой особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одарённость, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности хоккеиста в овладении сложными техническими приёмами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Учитывая специфику хоккея с шайбой, мы сочли целесообразным обратить внимание тренеров на серьёзное отношение к организации врачебных обследований. Задача такого обследования на первом (предварительном) этапе отбора заключается в том, чтобы при зачислении детей в хоккейные группы для профессиональной подготовки и участия в соревнованиях допускались здоровые дети. На втором (определяющем) этапе отбора роль врачебного освидетельствования возрастает. Именно специалисты должны определить, у каких детей и подростков функциональное состояние органов и систем организма отвечает или будет отвечать требованиям, предъявляемым современным хоккеем с шайбой. При этом нельзя забывать и о тех детях, у которых обнаружены отклонения от нормы в состоянии здоровья, но эти отклонения можно со временем устранить.

## Приложение 2.

### **Воспитательная работа в объединении**

Эффективность воспитательной работы с юными хоккеистами во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и использовать для их решения достаточно широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных хоккеистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие с учащимися 8-10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными качествами тренера являются: чёткая организация учебно-тренировочного процесса, товарищеская взаимопомощь, требовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к тренерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное посвящение в хоккеисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Особое место в воспитательном процессе с юными хоккеистами отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувство товарищества, уважение к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовка.

## Приложение 3.

### **Методы, формы организации деятельности и общения**

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1-10 годов обучения, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных хоккеистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В связи с тем, что мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к учащимся.



Начальное обучение юных хоккеистов 8-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным хоккеистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приёмов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на кортах стандартных размеров.

Ознакомление начинающих хоккеистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к хоккею с шайбой.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнёрами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовки, в занятиях с учащимися 1 года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На 2 году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счёт увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная, на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется выработке у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий, функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными хоккеистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы, годовой план учебно-тренировочной работы. При этом необходимо учитывать, что в период пребывания детей в оздоровительно-спортивных лагерях режим учебно-тренировочной работы устанавливается для учебно-тренировочных групп по соответствующей наполняемости и наивысшему режиму последующего года обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 3-х часов. В связи с этим, при планировании учебно-тренировочного процесса с учащимися 2 года обучения, материал необходимо подбирать с учётом повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 минут. Одновременно теоретические знания приобретаются учащимися и на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения. В учебном году предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-хоккею с шайбой и хоккею с шайбой. Время, затраченное на участие в соревновании, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Методы и формы организации деятельности также варьируются в зависимости от вида

деятельности, среди которых основными являются: техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, теоретическая подготовка, приём контрольных нормативов по технической и физической подготовке, участие в соревнованиях. Таким образом, ключевые методы и формы деятельности и общения следующие: теоретические занятия (лекции, беседы), упражнения (индивидуальные, групповые, командные), практические и тренировочные занятия, контрольные занятия, игровые тренировки, досуговые мероприятия, участие в спортивных мероприятиях по хоккею с шайбой.

#### Приложение 4.

##### **Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия**

**Инструкторские навыки:** провести с группой разминку, самостоятельно провести занятие с небольшой группой. Провести беседу в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

**Судейская практика:** знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажёра. Самостоятельное судейство в официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчётов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

**Самоконтроль:** состоит из простых доступных всем методов наблюдения и складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание.

Учёт данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике. Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника.

**Врачебный контроль:** хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год) и медицинского осмотра врачом школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

**Восстановительные мероприятия:** делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

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

Приложение 5.

**Критерии, способы и методы контроля. Форма оценки.  
Переводные и выпускные требования (нормативы) к обучающимся 11 – 15 лет**

№ п/п	Виды упражнений	Этапы подготовки	
		1-2 год	3-4 год
1	Бег 60 м в/с, сек.	9,9//9,7	9,4//9,0
2	Бег 1500 м., мин.	7,50//7,00	6,90//6,30
3	Подтягивание на перекладине (раз)	7//8	9//12
4	Бег на коньках лицом вперед 36 м., сек.	6,9//6,7	6,5//6,3
5	Бег на коньках спиной вперед 36 м., сек	9,9//9,3	9,1//8,8
6	Челночный бег 6х9 сек.	17,5//17,0	16,6//16,0
7	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек.	13//12.2	11,7//11.2

**Примечание:**

1.Бег на коньках 36 м лицом и спиной вперёд выполняется хоккеистом, держа клюшку двумя руками.

2.Обвод стоек и бросок шайбы в цель (слаломный бег). Хоккеист начинает движение от центра поля, обводит 4 стойки, расположенных в 5 метрах друг от друга и бросает шайбу в ворота. Норматив засчитывается, если шайба прошла в ворота по воздуху.

3.Во всех тестах, кроме бега на 60 и 1500 метров, даётся по две попытки, и в протокол заносится лучший результат.

4.Контрольные нормативы, указанные в таблице, являются минимальными. Результаты ниже этих нормативов считаются неудовлетворительными.