

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята
на Педагогическом Совете
протокол № 01 от 24.05.2022 г.



Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ р.п. Башмаково
№ 151-п от 01.06.2022 г.
А.С.Саванков

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Хоккей»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель программы – Охотников С.А.
Тренер-преподаватель, реализующий программу: Охотников С.А.

Р.п.Башмаково
2022г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Паспорта приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Уставом МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково и других локальных нормативных актов.

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 приёмы, стремятся совместно со своими партнёрами 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 партнёров и противника, положение шайбы), оценить её, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определённых знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

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.

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.

Личностное развитие у детей средствами спортивной подготовки: формирование у занимающихся патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

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.
- • В содержание программы введено дистанционное обучение, в связи с санитарно-эпидемиологической обстановкой и возможностью введения карантина или режима самоизоляции, что позволяет обеспечить непрерывность обучения и поддерживать спортивную форму.

Срок реализации программы – 1 год на 276 часов.

Этап начальной подготовки (1 год) - 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, за год - 276 часов;

Наполняемость групп:

Группы 1 года обучения - 15-20 человек

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

Очная форма обучения, при необходимости дистанционная форма обучения:

- 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 удается 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;

- инструкторской и судейской практика учащихся (для подростков);

- беседа, тренировка, самостоятельная работа, решение тактических задач, просмотр видеоматериала.

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

Возраст учащихся и подростков, занимающихся в ДЮСШ «Хоккей» от 7 до 17 лет. Группы формируются по возрастным особенностям.

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:

Обучающие:

- Обеспечить обучение обучающихся 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 очно и в случае введения карантина или режима самоизоляции дистанционно;
- 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.

Развивающие:

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

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.

Содержание программы.

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 тренажёрах, выполнением упражнений с закрытыми глазами,

Ловкость воспитывается упражнениями на расслабление, прыжками кувырками и перекатами на определённое 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.

Учебно-тематический план. 1 год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка (в случае введения карантина дистанционно)	6	6	12	Контрольный опрос
3	Общая физическая подготовка	16	56	72	Сдача норм ОФП
4	Техническая подготовка (в случае введения карантина дистанционно)	18	74	92	Зачет
5	Тактическая подготовка (в случае введения карантина дистанционно)	12	46	58	Зачет
6	Индивидуальные занятия	-	20	20	Занятие-зачет
7	Участие в соревнованиях и общественной жизни ДЮСШ	-	6	6	Соревнования
8	Первичная и промежуточная аттестация	4	10	14	Занятие-зачет
	Итого:	57	219	276	

❖ Темы разделов могут варьироваться в течение года по мере необходимости.

1 год обучения (стартовый уровень)

Раздел №1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие:

- Знакомство учащихся с историей объединения, инструктаж по технике безопасности на льду, правила поведения в МБОУДО «ДЮСШ» Пензенского района.

Практическое занятие:

- Игры – знакомства, игры – приветствия, «Поймай привет!».

Форма контроля:

- Беседа в форме вопрос-ответ «Техника безопасности на льду»;
- Диагностика на выявление обучающихся способных к занятиям по хоккею

Раздел №2. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия:

- Беседа «Физическая культура и спорт в России».

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

- Правила игры в хоккей. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

- Конструктивные особенности хоккейной формы, систему регулировки

Практические занятия:

- Блиц-опрос по теме «Физическая культура и спорт».
- Решение задач по правилам игры в хоккей.
- Кроссворд на знание конструктивных особенностей хоккейной формы

Форма контроля: Контрольный опрос по всем темам.

Раздел №3. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия: Что такое ОФП и для чего это нужно? Разновидность упражнений по ОФП.

Практические занятия:

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

- Упражнения на равновесие и координацию движений.

- Подвижные 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 30 м, 60 м 6-минутный. Прыжки в длину с места и с разбега.

- Подвижные игры. «Бой петухов», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Форма контроля: Сдача норм по ОФП

Раздел №4. Техническая подготовка.

Теория:

- Техника бега на коньках. Основная стойка хоккеиста. Принципы катания на коньках.

- Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт.

Практика:

- Упражнения на скольжение, упражнения на торможение, на прыжки, «Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой»;

- Упражнение «Ведение шайбы клюшкой», «Дриблинг», «Пас партнеру»

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел №5. Тактическая подготовка.

Теория:

- Индивидуальные тактические действия - разбор на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

Практика:

- Подвижные игры и игровые упражнения на тактические действия – как на земле, так и на льду.

Форма контроля:

- Вопрос - ответ по теме «Индивидуальные тактические действия».

- Педагогическое наблюдение на тренировке.

Раздел №6. Индивидуальные занятия.

Практическое занятие:

- Отработка приёмов технической и тактической подготовки. Выявление практических ошибок и выработка способов их устранения.

Форма контроля: Диагностическое наблюдение

Раздел №7. Участие в соревнованиях и общественной жизни

Теоретическое занятие:

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

Практическое занятие:

- Участие в соревнованиях внутри объединения, мероприятиях, проводимых МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково.

Планируемые результаты учащихся по годам обучения

к концу первого года 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.

Методические материалы

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 приёмы: 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 её 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 ребёнка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физической, специальной подготовке, в технико–тактических действиях по сравнению с началом года 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;

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9x18м.
- Футбольное поле – 25x42м
- Хоккейная коробка
- Коньки – 10 шт.
- Шайба – 5 шт.
- Ключка – 10 шт.
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт
- Гимнастический мостик -1 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Мяч баскетбольный – 5 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -5 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 10 пар
- Эспандер для имитации – 5 шт.

Оценочный материал.

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), обегание 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 внутрь 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 15х18 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.

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 х 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 18x12 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

Контрольные нормативы с 16 до 18 лет

ТЕСТЫ		ОЦЕНКИ		
		ОТЛИЧНО	ХОРОШО	УДОВЛ
<u>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</u>				
1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		16	15	13
2. Пятикратный прыжок (м)		12,8	12,76	12,53
3. Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)		50	48	46
4. Бег 60 м (сек)		7,42	7,64	7,85

5. Бег 300 м(сек)	42,0	43,0	43,9
6. Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			
1. Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2. Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	6,2	6,4	6,6
3. Челночный бег на коньках 18x12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4. 8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5. Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7. Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8. Точность бросков шайбы в цель	22	20	18

Список литературы.

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Издательство "Терра-Спорт" 2014 г.
2. Айрапетянц Л.Р., Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Верхошанский Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
6. Зырянов В. А. Физкультура и спорт, 2016.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по горнолыжному спорту издательство «Советский спорт», Москва, 1986.
8. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ - М.: ВЛАДОС, 2014.
10. Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.
9. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2015.

Список литературы, рекомендуемый для детей

1. Шмаков С.А., Безбородов Н.С., «От игры – к самовоспитанию», М: Новая школа, 2013, стр. 23.
2. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон К.Б. Как стать сильным, выносливым – М., 1984 г.
3. Пепзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-9 лет.-М.: ВЛАДОС, 2015.

Карта спортивных результатов

Учащегося объединения «Хоккей» _____

Возраст _____

Педагог-тренер _____

20__ - 20__ учебные годы

Техническая подготовка.
Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	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	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке									
2	Основная стойка(посадка) хоккеиста									
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул									
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой									
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот									
6	Бег скользящими шагами									
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда									
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)									
9	Повороты по дуге переступанием двух ног									
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами									
11	Торможение полуплугом и плугом									
12	Старт с места лицом вперед									
13	Бег короткими шагами									
14	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах									
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)									
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами									
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда									
18	Бег спиной вперед переступанием ногами									
19	Бег спиной вперед скрестными шагами									
20	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰									
21	Выпады, глубокие приседания на одной и									

	двух ногах									
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления									
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении									
24	Кувырок в движении									
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении									
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости									
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования									

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	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	Основная стойка хоккеиста									
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий									
3	Ведение шайбы на месте									
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу									
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы									
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед									
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки									
8	Ведение шайбы коньками									
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед									
10	Обводка соперника на месте и в движении									
11	Длинная обводка									
12	Короткая обводка									
13	Силовая обводка									
14	Обводка с применением обманных действий-финтов									
15	Финт клюшкой									
16	Финт с изменением скорости движения									
17	Финт головой и туловищем									
18	Финт на бросок и передачу шайбы									
19	Финт-ложная потеря шайбы									
20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)									
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)									
22	Удар шайбы с длинным замахом									
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)									

24	Бросок-подкидка									
25	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы									
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы									
27	Броски шайбы с неудобной стороны									
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем									
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям									
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания									
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника									
32	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.									
33	Остановка и толчок соперника грудью.									
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра									
35	Отбор шайбы способом остановки, приж-ния соперника к брт и овлад шайб									

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея	Начальная диагностика			Промежуточная диагностика			Итоговая диагностика		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
		Приемы тактики обороны								
		<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции									
2	Дистанционная опека									
3	Контактная опека									
4	Отбор шайбы перехватом									
5	Отбор шайбы клюшкой									
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств									
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок									
		<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка									
2	Переключение									
3	Спаренный отбор шайбы									
4	Взаимодействие защитников с вратарем									
		<i>Приемы командных тактических действий</i>								
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий									
2.	Малоактив оборонит система 1-2-2									
3.	Малоактив оборонит система 1-4									
4.	Малоактив оборонит система 1-3-1									
5.	Малоактив оборонит система 0-5									
6.	Активная оборонительная система 2-1-2									
7.	Активная оборонительная система 3-2									
8.	Активная оборонительная система 2-2-1									
9.	Прессинг									
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты									
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты									
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне									

	защиты									
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве									
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве									
		<i>Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия</i>								
1.	Атакующие действия без шайбы									
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем									
		<i>Групповые атакующие действия</i>								
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные									
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место									
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта									
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач									
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»									
6.	Тактическая комбинация – «стенка»									
7.	Тактич комбинация – «оставление шайбы»									
8.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»									
9.	Тактическая комбинация – «заслон»									
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты									
		<i>Командные атакующие тактические действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты									
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих									
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих									
4	Выход из зоны через защитников									

5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач									
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны									
7	Атака с хода									
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих									
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего									
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников									
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3									
12	Игра в нападении в численном меньшинстве									

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	Соревнования по хоккею «Рождественский кубок»									
5	Первенство Пензенской области по хоккею									
6	Чемпионат г.Никольска									
7	Городские соревнования по хоккею									
8	Областные соревнования по хоккею									
9	Всероссийские соревнования по хоккею									
10	Международные соревнования по хоккею									
	Иное									

Выводы и рекомендации: _____

