МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11»

«Утверждаю»:
И.о. директора МАОУДО «СШОР № 11»
_____ В.А. Навроцкий

Приказ от «14» 07 2017 г. №122/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Срок реализации Программы: 1 год

Программа принята на Педагогическом совете Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» (протокол № 5 от «14» 07 2017 г.)

Разработчики Программы:

Дедяева Елена Михайловна – заместитель директора,

Пирогов Сергей Владимирович – тренер- преподаватель,

Сергеев Александр Валерьевич - инструктор-методист

г. Липецк

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....2.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....38
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....40

1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей – командный игровой вид спорта; спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с высоким уровнем зрелищности, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий; жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс команды. Вместе с тем, коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития и, как следствие, подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.1.Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 149«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

формирование и развитие способностей детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по хоккею;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры.

1.3. Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.4. Срок освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей для лиц, зачисленных в Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» на спортивно оздоровительный этап обучения (СОЭ) в возрасте 8 лет составляет 1 год.

Организация занятий по Программе осуществляется с детьми на спортивно оздоровительный этап зачисляются лица в возрасте от 8 лет, прошедшие набор для занятий по виду спорта хоккей, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) оптимальный состав
СОЭ	**1 год**	**8**	**14-25**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- история развития хоккея;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта хоккей; федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной тренировки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- основы спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях хоккеем.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

в освоении комплексов физических упражнений;

в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта хоккей;

развитие специальных физических и психологических качеств;

обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1.5. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей производится с учетом требований, контрольных нормативов по виду спорта хоккей и включает в себя контроль за освоением программного материала.

1.6. По окончании обучения по Программе, обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.7. Обучение по дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей ведется на русском языке.

2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА.

2.1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 1 год			
1 год	**52 недели**	**6 часов в неделю**	**312 часов**

Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей;

- разработана с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план отражает структуру Программы в части:

наименования предметных областей;

учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;

ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта »;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта – хоккей»:

- УП 3.1. «Овладение основами техники и тактики »;

ПО 4. «Специальная физическая подготовка»:

-УП 4.1. « Развитие скоростно-силовых качеств».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы, организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Содержание занятий	**1год**
Теоретическая подготовка	**21**
Общая физическая подготовка	**60**
Избранный вид спорта	**180**
Специальная физическая подготовка	**30**
Самостоятельная работа	**21**
ИТОГО (в часах)	**312 часов**

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели предусматривающий:

график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

участие в соревнованиях;

самостоятельную работу обучающихся;

сдача контрольных нормативов.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта хоккей и возрастных особенностей обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с спецификой вида спорта хоккей.

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большего количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- осуществление всестороннего и общефизического развития и укрепление здоровья;
- овладение учащимися широким диапазоном двигательных умений и навыков;
- воспитание у детей и подростков трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других необходимых качеств;
- освоение учащимися необходимого объема теоретических знаний, обеспечивающих эффективное выполнение всех видов деятельности хоккеистов;
- обучение детей основам технико-тактических приемов игры в хоккей;
- формирование у детей устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям спортом и, в частности, хоккеем;
- повышение спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Задачи спортивно оздоровительного этапа:

- выявление одаренных и способных к занятиям хоккеем детей;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- укрепление здоровья занимающихся и содействие их правильному физическому развитию;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, разносторонней двигательной подготовки, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координации;
- разучивание основных приемов техники и тактики игры в хоккей; индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности в хоккее;
- формирование необходимых знаний на данном этапе по теории и методике физической культуры и спорта; привитие навыков самоконтроля и гигиены;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею

Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы; определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок. На этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса годичных и многолетних циклах.

Особенности организации и методики тренировочного процесса заключается в следующих положениях:

1.Осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2.Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических качеств (скоростных, координационных, гибкости)

3.Освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

4.Озанакомление с правилами игры в хоккей и освоение основ соревновательной деятельности.

5. Освоение приемов техники в условиях взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями, командных тактических действий в атаке и обороне в соревновательной деятельности.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост						+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	
Сила						+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					
Анаэробные возможности			+	+	+				
Гибкость			+	+					
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие			+	+	+	+	+	+	

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например, сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи противника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное (рациональное, биомеханически оправданное) стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что, в определенной степени, способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно, во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники, следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание занимающихся на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами сводит на нет любые тактические построения. В тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения элемента упражнения, направленность и точность выполнения броска, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки, простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких, как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, хореографической подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки

№	Темы	Количество часов
1	История развития хоккея	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2

5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3
10	Требования техники безопасности при занятиях хоккеем	5
	Всего часов	30

Практическая подготовка

Разделы подготовки	**Общая физическая подготовка**	
Тема	**Средства**	**Методические указания**
Общая силовая подготовка	Упражнения с набивными мячами	а)повторных усилий б)вариативный метод в)динамических усилий
Развитие скоростных качеств	Старты Бег по дистанции Тормозные движения Выполнение технических приемов Переключение от одного действия к другому	Игровой метод Соревновательный Повторный Вариативный (чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях)
Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина Упражнения со скакалкой Игры и эстафеты с элементами акробатики	Игры Акробатика

Развитие выносливости. Анаэробная (специальная, скоростно-силовая, силовая) Аэробная (общая выносливость)	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Повторный метод
Специализированная подготовка		
Специально-подготовительные упражнения	Имитация бега на коньках, броска шайбы, ведение шайбы на асфальте, бетоне, фанерном листе, модифицированные спортивные игры (баскетбол, футбол) Подвижные игры Сюжетные игры (работа на технику)	Эти упражнения применяются после того как дети освоят структуру двигательных действий Подвижные игры проводить в течение всего года в парке, в лесу, спортивном зале, в хоккейной коробке, на хоккейной площадке 7-8лет- игры сюжетные связанные с перебежками и прыжками.
Техническая подготовка		
	Многократное выполнение отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях Ведение клюшкой шайбы, броски и удары. Передачи, прием и остановка шайбы, обводка, финты и отбор шайбы 1) перемещение шайбы, стоя на месте, вперед-назад, влево, вправо. 2) плавное ведение	Создание представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и о овладении его структурой 6 лет – обучение с помощью подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток. Начинать обучение без клюшек. Их применять можно после 3-х месяцев обучения. Изучение ведения шайбы можно на начальном этапе вне льда в определенной последовательности Вводятся подвижные игры на льду с клюшками. На этапе первоначального освоения технических элементов наглядность в обучении играет первостепенную роль

	шайбы с переносом клюшки через шайбу в разных направлениях, стоя на месте 3) то же с перемещением хоккеиста 4) короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте 5) то же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях	
Техника вратаря ОФП Специализированная подготовка Специальная подготовка	Общая физическая подготовка включает развитие первоочередных физических качеств: ловкость, гибкость быстрота,	Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды
Тактическая подготовка		
	8-9 лет тактическая подготовка включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите через подвижные игры и игровые упражнения как вне льда, так и на льду	Обучение тактическим действиям целесообразно проводить в следующей последовательности: 1)Индивидуальные действия: -игра в нападении; -игра в защите 2) Групповые взаимодействия - начальное ознакомление(игра в нападении) - передачи шайбы в парах, в тройках на месте и в движении, без смены и со сменой

		мест
Тактическая подготовка вратаря	Последовательное обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций,	

Подготовка вратаря

На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Технико-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Подготовительный период

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально – подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, затем снижением объема и ростом интенсивности.

Изменение интенсивности нагрузки происходит за счет повышения специально – подготовительных упражнений и двухсторонних тренировочных и контрольных игр.

Соревновательный период

В соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться и перспективные задачи:

- изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретения опыта;
- дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психической направленности;
- совершенствование специальных знаний, связанных с участием в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение имеет непосредственная настройка на предстоящие матчи. Мобилизация физических сил на их высших проявлениях, а также регуляция эмоциональных и волевых состояний в процессе игры.

Теоретическая подготовка направлена в этот период на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний. Умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Воспитательная работа

Для улучшения работы по идейному и нравственному воспитанию хоккеистов следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию.

Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает спортсменов к дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя
- четкая творческая организация тренировочной работы
- формирование и укрепление коллективизма
- правильное моральное стимулирование
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки	
1.	Контрольные	1	
2.	Отборные	-	
3.	Основные	1	

Техника безопасности при занятиях хоккеем

При проведении занятий по хоккею необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

• Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти)

• Травмы при применении силовых приемов

• Выполнение упражнений без разминки

• Обморожение или переохлаждение

• Потертости от коньков

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований

-погрешности в разминке;

-неумение правильно выполнить самостраховку;

-несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований ;

-изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности ; -

-неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований ;

- особенности психоэмоциональных проявлений ;

-несоблюдение правил самоконтроля;

- нарушение правил врачебного контроля; - нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

4. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

5. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

6. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:

- применять грамотную методику проведения занятия; обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

1.1 Требования безопасности перед началом занятий

1.1.1 Надеть форму соответственно виду спорта : хоккей- (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

1.1.2. Проверить исправность спортинвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий точку коньков; особое внимание обратить на подгонку обуви.

1.1.3. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

1.1.4. Провести разминку

1.1.5 Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора) вместе с тренером-преподавателем

1.2. Требования безопасности во время занятий

1.2.1. Запереть все калитки на катке

1.2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

1.2.3. Не кататься на тесных или свободных коньках

1.2.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя

1.2.5. Быть внимательным при перемещениях по катку

1.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1.3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.3.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации; при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.3.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора)

покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

1.3.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1.4. Требования безопасности по окончании занятий

1.4.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.

1.4.2. Организованно покинуть место проведения занятия .

1.4.3. Снять спортивную форму.

1.4.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

1.4.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации освоения программного материала, промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

контрольные испытания по освоению программного материала по физической подготовке и промежуточная аттестация проводятся по физической и специальной подготовке. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале.

В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования.

Контрольные испытания по освоению программного материала и промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного практического и теоретического материала.

5 . Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1. Букатин А.Ю. КалузгановВ.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-еизд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
8. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Минспорта РФ.
2. Сайт Минобразования РФ.
3. Сайт федерации хоккея РФ.