

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11»



«Утверждаю»

Директор МАОУДО «ДЮСШ № 11»

В.А. Навроцкий

Приказ от «29» июля 2019 г. №33/1

**Физкультурно-оздоровительная программа «Формирование  
навыков игры в хоккей»**

срок реализации Программы: от 1 до 9 месяцев

Программа принята на Тренерском совете отделения хоккея Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 11» (протокол № 11 от «16» июля 2019 г.)

Разработчики Программы:

Деяева Елена Михайловна – заместитель директора МАОУДО «ДЮСШ №11»,

Сергеев Александр Валерьевич - инструктор-методист МАОУДО «ДЮСШ №11»,

Абрамов Андрей Анатольевич – секретарь уч. части МАОУДО «ДЮСШ №11».

г. Липецк

2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3.
2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	7.
3.	КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.....	11.
4.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	17.

## 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.

Физкультурно-оздоровительная программа «Формирование навыков по виду спорта «хоккей»» разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;

**Цель программы:**

- научить детей уверенно двигаться на коньках по льду;
- активно использовать разнообразные движения в игре в хоккей.

**Задачи программы:**

- закреплять умения мягко падать на льду;

- учить технике катания на коньках;
- формировать новые двигательные навыки технике владения клюшкой и шайбой.

В результате занятий дети приобретают: навыки сохранения устойчивого равновесия на льду; сохранение правильной посадки; уверенного скольжения по льду; навыки техники владения клюшкой и шайбой.

Срок освоения программы от 1 до 9 месяцев. На физкультурно-оздоровительную программу «Формирование навыков по виду спорта игры «хоккей» принимаются дети в возрасте от **5** до **7** лет, заключившие Договор на оказание данной услуги и имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта. Дети **8** лет зачисляются в спортивную школу и занимаются по рабочему плану, рассчитанному на 36 недель (Приложение 1).

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).**

Виды подготовки		кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
<b>1.</b>	<b>Объем физической нагрузки</b>	<b>151</b>	-	-	15	16	17	16	17	16	17	18	19	-
1.1.	Общая физическая подготовка	52	-	-	5	6	6	5	6	5	6	6	7	-
1.2.	Специальная физическая подготовка	11	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Техническая подготовка	73	-	-	8	8	8	8	8	8	8	8	9	-
1.5.	Тактическая подготовка	15	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	1	-
<b>2.</b>	<b>Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая и психологическая</b>	<b>13</b>	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	-
<b>3.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>4.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>52</b>	-	-	8	4	4	8	4	8	4	4	8	-
<b>Общее количество часов за 36 недели</b>		<b>216</b>	-	-	24	22	22	26	22	26	22	24	28	-

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Обучение игре в хоккей начинается со знакомства с ее правилами и основным содержанием, функциями и обязанностями игроков. После этого переходят к изучению техники передвижения на коньках.

Начинать работу необходимо с формирования первоначальных навыков катания на коньках по прямой, поворотов, торможений. Обучению приемам падения уделяется внимание на каждом занятии. Повышенная эмоциональность, сравнительно большая возбудимость детей на занятиях, их стремление к быстрому выполнению движений на коньках приводят к частым падениям. Поэтому необходимо знакомить детей с приемами само страховки: учить детей группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы дети прочувствовали технику правильного падения. Упражнения группировки и падений, необходимо, включать в каждое занятие после подводящих упражнений. На занятиях большое место отводится упражнениям в разбеге и скольжении.

По мере овладения основными приемами катания на коньках, можно использовать более сложные упражнения (например, бег по вытянутой и малой «восьмерке», по кругу в обе стороны, с остановками и рывками, между препятствиями, спиной вперед, на время, на скорость по прямой и «змейкой», с виражами, с доставанием льда одной рукой). Передвижение необходимо выполнять с клюшкой в руках.

Дальнейшее совершенствование идет по пути разучивания специальных упражнений: бег по прямой, перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и т. д. Но особое внимание должно быть уделено отработке стартов и ускорений.

В дальнейшем технику передвижения на коньках совершенствуют одновременно с техникой владения клюшкой и шайбой.

Обучение ведению, броскам и ударам по шайбе начинать нужно с подготовительных упражнений. Вначале дети имитируют действия на месте с

небольшой амплитудой, силой и скоростью, потом выполняют упражнения в движении.

Обучение различным способам ведения шайбы рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- ведение шайбы с переключением клюшки;
- ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы;
- ведение шайбы толчками клюшки;
- ведение шайбы коньком и клюшкой.

Обучение ведению следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо, стоя на месте; затем выполняют ведение в движении в медленном темпе по прямой. Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, с сопротивлением игрока, в сочетании с другими приемами. Обучение ведению шайбы толчками проводят в той же последовательности, что и ведение с переключением клюшки. Ведение без отрыва клюшки от шайбы осваивается значительно быстрее, особенно если клюшка с шайбой вынесена в сторону и держится двумя руками. Несколько сложнее ведение шайбы одной рукой без отрыва клюшки от шайбы. В процессе обучения этому способу следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу мышц рук. После того как освоены все разновидности ведения шайбы клюшкой, изучают ведение коньком.

Обучение броскам следует начинать с броска с удобной стороны клюшки. Тогда игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок (в отличие от других) хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнение броска, а значительно облегчает его усвоение. В процессе обучения необходимо следить за ошибками и своевременно исправлять их. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска.

Если они уже могут бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы с удобной



стороны клюшки на коротком расстоянии и другие варианты броска. Затем осваивают бросок шайбы с неудобной стороны клюшки.

Вначале броски выполняют с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

Обучение ударам ведут в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку от льда. Когда занимающийся в основном научится выполнять этот удар, можно переходить к удару высоко поднятой клюшкой. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой (хват шире обычного), а затем удар по шайбе после замаха.

Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами.

К изучению финтов приступают, когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала изучают финты без шайбы. Для этого используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Обучение игре вратаря проводят сразу для всей группы занимающихся. Это позволяет выявить наиболее способных ребят для последующей специализации в роли вратаря. При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, вратарей следует учить перемещениям в сторону приставными шагами, скольжению и прыжкам, выпадам, опусканию на одно и оба колена, быстрому вставанию, полушпагату и выходам. Вратарь большее игровое время проводит в воротах и в основной стойке, с этого и следует начинать обучение. Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в сторону от него, используя движения только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в выпаде или полушпагате. В

дальнейшем переходят к освоению остановок шайбы туловищем, отбиваний клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой (перевала шайбы в сторону, отбивания ее предплечьем, плечом, щитками). С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы. В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, с использованием дополнительного оборудования. Во избежание физических и психических (боязнь шайбы) травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.).

Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают взаимодействие с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, затем с передачами шайбы в тройках, в четверках. Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних ворот, а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков. После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.

### **3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.**

#### **Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда).**

##### **ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)**

Принятие основной стойки хоккеиста;  
В положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок);  
Ходьба в основной стойке хоккеиста;  
Ходьба в полуприседе, в полном приседе;  
Бег приставными шагами;  
Ходьба скрестным шагом;  
Равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка);  
Ходьба по узкой опоре;  
Прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°;  
Прыжки на одной ноге;  
Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°;  
Чередование бега с прыжками и поворотами;  
Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.

##### **ДВИЖЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ**

Бег с высоким подниманием бедра;  
Бег с захлестыванием голени назад;  
Поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста»;  
Прыжковая имитация бега на коньках Бег в усложненных условиях (по песку, по воде);  
Бег спиной вперед.

##### **МАНЕВРИРОВАНИЕ**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы;  
Ходьба переступанием по виражу;  
Бег с изменением направления движения;  
Бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег);  
Бег по пересеченной местности.

##### **СТАРТ-ТОРМОЖЕНИЕ**

Прыжки на двух ногах;  
Упор присев — упор лежа и обратно;  
Прыжковые упражнения со скакалкой;  
Челночный бег.

#### **Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).**

##### **ЛОВКОСТЬ (РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ)**

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям;

Перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево;  
Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую;  
Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля;  
Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади;  
То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе;  
Переставление крюка клюшки вокруг себя;

Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево;  
Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево  
Жонглирование клюшкой воздушным шариком;  
Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего.

## **Подводящие упражнения для обучения технике катания на коньках.**

### **АЗБУКА КАТАНИЯ**

Ходьба по резиновой дорожке/по утрамбованному снегу;  
Ходьба по льду с опорой руками на ходунки или стул;  
Перешагивания через предмет; Боковые перешагивания через предмет;  
Равновесие на одном коньке;  
Ходьба с сильно развернутыми наружу (вовнутрь) носками;  
Прыжки через лежащий (низкий) предмет;  
Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста;  
Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста;  
Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста;  
Выпады вперед;  
Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.).

## **Веселые подвижные игры и игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки.**

### **НЕ БУДИ ВЕЛИКАНА**

Тренер в роли великана раскладывает шайбы (сокровища) вокруг себя. Великан охраняет сокровища, но постоянно засыпает. Игроки стараются утащить шайбу у великана. Великан периодически просыпается, чтобы их отпугнуть.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, старт и торможение.

### **СОБАЧКИ**

Игроки находятся на льду без клюшек. Тренер использует теннисные мячи и накатом их бросает по льду в том количестве сколько находится игроков на льду. Игроки должны догонять мячи и возвращать их тренеру. Одни игроки могут успеть совершить два — три забега, другие только один.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, старт и торможение.

### **ПОЛИЦЕЙСКИЕ И БАНДИТЫ**

Тренеры в роли полицейских, игроки в роли бандитов. Игра проходит поперек площадки в одной из зон. Игроки без клюшек перемещаются по зоне. Если игрок пойман, то отправляется в тюрьму

(ворота). Бандит может сбежать из «тюрьмы», если свободный игрок коснется его. Все игроки должны быть пойманы до конца игры.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, ловкости.

## УКРАДИ СОКРОВИЩА

Ящик или ведро (сундук сокровищ) установлен в одном конце площадки. Все шайбы (сокровища) находятся в другом конце площадки вместе с игроками. Игроки должны подобрать шайбу и бежать в другой конец площадки, чтобы положить ее в сундук (украсть сокровища у пиратов). Тренеры (пираты) стараются поймать игроков в средней зоне площадки. Если игрок пойман, то он должен оставить шайбу на месте, где его поймали, и вернуться за новой. Все участники должны быть в хоккейных перчатках (крагах). Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты, ловкости.

## БЕЙСБОЛ

Одна команда расположена в центральном кругу вбрасывания, другая команда находится в поле. Четыре конуса расположены на площадке таким образом, чтобы они образовывали форму параллелограмма. Игру начинает команда, находящаяся в кругу вбрасывания, и игроки которой выстроены в очередь друг за другом. Игра ведется с двумя шайбами. Первую шайбу игрок бросает в зону, а вторую ведет вокруг трех установленных на площадке конусов (баз) и должен успеть вернуться к четвертому конусу, откуда начинается игра. Тем временем игроки второй команды, находящейся в поле, должны догнать и подобрать брошенную шайбу, докатить с ней до одного из трех установленных в зоне площадки конусов и отдать передачу тренеру, который находится в центральном кругу вбрасывания. Если брошенная шайба достигнет тренера быстрее, чем игрок первой команды успеет вернуться на домашнюю базу (стартовую точку), то он выбывает из игры. Очки получает вторая команда. Каждый игрок первой команды совершает забег, потом команды меняются ролями.

Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, техника приема-передачи шайбы, развитие быстроты и ловкости.

## ФУТБОЛ НА ЛЬДУ

Игра в футбол в формате поперек площадки. Без клюшек. Необходим футбольный мяч.

Методические указания: командные взаимодействия, поиск свободного пространства, силовая борьба и подкаты запрещены.

## ТОРПЕДЫ

Все игроки находятся в одном конце площадки, а тренеры в центральной зоне у обоих бортов. По сигналу игроки начинают движение из одного конца площадки в другой. В это время тренеры толкают по льду маленькие конусы в сторону игроков. Каждый игрок, которого коснулся конус, выбывает из группы игроков и присоединяется к тренерам у бортов, начиная им помогать. Игра продолжается до выявления победителя.

Методические указания: развитие быстроты и ловкости.

## БОЕВОЙ КОРАБЛЬ

Площадка — боевой корабль. Тренер — капитан корабля, игроки — его персонал. Игроки перемещаются по всей ледовой площадке и выполняют указания капитана. Надо обозначить четыре определения команд. Игра длится 5 мин. «Торпеды» — игроки скользят на животе, руки вперед, голова поднята вверх. «Подводная лодка» — игроки скользят на спине с поднятой ногой

вверх (перископ). «Вражеские самолеты» — игроки скользят на коленях и стреляют по самолетам своими клюшками. «Шторм» — игроки катаются и опускаются на одно колено, чередуя их с каждым толчком ноги. Добавить еще пять определений команд и продолжить играть еще 5 мин. «Корма» — движение спиной вперед до любого лицевого борта. «Нос корабля» — движение лицом вперед до любого лицевого борта. «Левый борт или правый борт» — боковые перешагивания в сторону. «Чистить палубу» — сметать снег клюшками. «Человек за бортом» — игроки падают на лед и плывут на животе.

Методические указания: техника катания, развитие ловкости и внимания.

### ПАРОВОЗИК

Каждый игрок — это вагон в составе паровоза. Игроки держатся друг за друга. По сигналу игроки начинают двигаться к дальней линии ворот. Команда не может расцепляться или врезаться в лицевой борт. После прибытия паровозика на конечную станцию хоккеисты меняются местами (двигающий состав и вагоны). Игра может проводиться в формате эстафеты.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие ловкости.

### МУРАЙВЕНИК

Все шайбы (еда) расположены в центральном кругу вбрасывания, и ворота — в концах площадки. Игроки (муравьи) ведут шайбу и стараются завезти ее в ворота (муравейник), в это время тренеры (кузнечики) стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, хоккеисты могут пробовать отнять шайбу у тренера или катиться за новой в центр площадки. Муравьи стараются собрать всю еду в муравейник до прихода зимы (свисток).

Методические указания: командные взаимодействия, техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты.

### РЫЧАГ

Игроки катаются в основной стойке в одной из зон площадки без клюшек, руки — на коленях. Тренеры в роли ловцов. Пойманный игрок застывает на месте и вытягивает руки вперед (поднимает рычаг). Чтобы освободить игрока, нужно проехать под вытянутыми руками игрока, остановиться и опустить его руки (рычаг).

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

### СБЕЙ КОНУС

Ворота отсутствуют. Вместо ворот ставят по одному конусу с каждой стороны. Нужно попасть по конусу, чтобы забить гол. Вратарей нет. Когда забивается гол, хоккеист возвращает шайбу тренеру, и он снова вбрасывает ее в игру на открытое пространство. Игра продолжается. Если более сильные игроки владеют шайбой длительное время, можно добавить в игру еще одну или две шайбы.

Методические указания: развитие быстроты, поиск свободного пространства.

### ДЕД МОРОЗ

Игроки катаются в одной из зон площадки без клюшек. Тренер в роли Деда Мороза. Игроки стараются избегать контакта с Дедом Морозом, который может их заморозить касанием руки или посоха (клюшка с крагой). Если игрока заморозили, он стоит на месте до тех пор, пока другой игрок не разморозит его касанием. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Второй вариант игры: замороженный хоккеист занимает положение — ноги на ширине плеч. Чтобы его разморозить, необходимо проскользнуть между его ног в положении лежа.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.

## ДОГОНЯЛКИ С ПЕРЕСТРОЕНИЕМ

Зону делят пополам маркером или канатом. На одной половине зоны игроки катаются только лицом вперед, на второй половине — только спиной вперед. Один игрок водит и касанием ловит остальных игроков на площадке. Если игроки, включая водящего, пересекают линию и оказываются на другой половине зоны, они должны сразу перейти с бега лицом вперед на бег спиной вперед или наоборот в зависимости от того, в какой половине зоны они находятся. Как только игрок пойман, он продолжает игру в качестве помощника водящего и ловит оставшихся игроков.

Методические указания: техника катания и перестроений, развитие ловкости и внимания.

## ОСТРОВКИ

Игроки располагаются по одному в кругах вбрасывания. Остальные игроки начинают игру в центре зоны между двумя кругами вбрасывания и стараются поймать двух игроков на островках. Два игрока в кругах вбрасывания стараются перебраться в другой круг (островок), сменив друг друга, и при этом не быть пойманными. Если игрок пойман, он меняется местами с тем игроком, который его поймал.

Методические указания: смена направления движения, техника катания, своевременные взаимодействия.

## ОДИН ЛИШНИЙ

Игроки двигаются по контуру круга вбрасывания без клюшек в направлении по часовой стрелке, совершая переступания. В круге вбрасывания находятся шайбы в количестве на одну меньше, чем игроков. По сигналу тренера игроки устремляются в центр круга и стараются завладеть шайбой. Игрок, которому не досталась шайба, выбывает из игры. После каждого раунда количество шайб сокращается на одну. Игра окончена, когда остается только один игрок.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты.

## СВЕТОФОР

Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Тренер находится на противоположной стороне зоны и дает команды: «Зеленый» — бег лицом вперед «Желтый» — упасть на грудь, встать и продолжить бег лицом вперед «Красный» — торможение до полной остановки. Цвета называются в произвольной последовательности. Как только игроки доберутся до противоположного борта, игру можно начать заново в обратном направлении.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

## ВЫШИБАЛЫ

Игроки выстраиваются вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Игра начинается по сигналу, игроки начинают двигаться между точками вбрасывания, в то время как тренеры стараются попасть по движущимся игрокам мягким мячом. Игроки уклоняются от мячей и, как только пересекут зону точки вбрасывания, оказываются в безопасности. Зона безопасности начинается сразу после точки вбрасывания. Это дает возможность игрокам спокойно тормозить, чтобы не получить травму у борта. Если игрока выбили из игры, он переходит из зоны за синюю линию. Игра заканчивается, когда все игроки выбывают. Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

## РЫБАКИ И РЫБКИ

Игроки (рыбки) выстраиваются вдоль борта с шайбами в одной из зон игровой площадки. В это время тренеры (рыбаки) находятся в середине зоны между двумя кругами вбрасывания. Игроки двигаются от точки вбрасывания до точки вбрасывания, ведя шайбу. Если тренеры выбивают или отбирают шайбу у игрока, то игрок продолжает игру в качестве рыбака и далее помогает тренерам. Игроки оказываются в зоне безопасности, как только закатываются за точку вбрасывания. Игра заканчивается, когда все игроки остаются без шайб.

Методические указания: техника владения клюшкой и шайбой, развитие быстроты и ловкости.

## ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ

Игроки начинают игру в одном из кругов вбрасывания (планета Земля). В противоположном конце площадки расположены три конуса с установленными на их вершинах шайбами. Тренеры используют свои клюшки в качестве светового меча. На клюшки надевается крага для безопасности. Чтобы спасти планету Земля, игроки добиваются до конусов, забирают шайбу и возвращаются в свой круг вбрасывания, при этом избегая касаний световым мечом тренера. Если игрок пойман, он выходит из игры за синюю линию зоны. Если игрок пойман с шайбой, то, прежде чем выйти из игры, он возвращает шайбу на конус. Игра окончена, если все шайбы собраны или тренеры поймали всех игроков.

Методические указания: техника катания, развитие быстроты и ловкости.

## ГОНКИ НА КОЛЕСНИЦАХ

Игроки выстраиваются группами по три человека в несколько команд вдоль борта в одной из зон игровой площадки. Игроки образуют группу таким образом, что двое находятся впереди с клюшками в руках, а третий находится позади и держит обе их клюшки. Два игрока тянут третьего к финишной линии, отмеченной на точке вбрасывания. Пересекая линию, игроки меняются местами, и так до тех пор, пока все трое не проедут в колеснице.

Методические указания: командные взаимодействия, развитие быстроты и ловкости.



#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.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. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.

#### Интернет-ресурсы

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