

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Подпорожская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБУДО «ПДЮСШ»  
от 03.11 2015 года Протокол № 10

Утверждена  
приказом МБУДО «ПДЮСШ»  
от 13.11 2015 года № 128



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Хоккей с шайбой»**

Срок реализации программы 2 года

Составители:

Слащев Анатолий Сергеевич  
тренер - преподаватель по хоккею с шайбой  
Королев Алексей Васильевич

Рецензенты:

Королев Василий Алексеевич  
И.о. директора  
Данилова Антонина Анатольевна  
Заместитель директора по УВР и

г. Подпорожье  
2015 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» разработана на основе:

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

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

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» (далее по тексту – программа) была использована:

Примерная программа по хоккею с шайбой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва Московская городская федерация хоккея. Москва. Советский спорт, 2010 г.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание,

дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера – преподавателя по бадминтону.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей учащихся. Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Практическая значимость - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта — хоккеем с шайбой.

Задачи:

-удовлетворить потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать начальные знания, умения и навыки по виду спорта – хоккеем с шайбой;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

- содействовать укреплению здоровья;

- выявить способных детей к занятиям хоккеем с шайбой;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации программы 2 года в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Программа предназначена для детей от 5 лет до 18 лет.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Чувствительные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с шайбой

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

## 2. Учебно – тематическое планирование

№	Раздел подготовки	количество часов 1 год обучения	количество часов 2 год обучения
01. 12. 16	Теоритическая подготовка	12	36
2.	Практическая подготовка		
2.1.	Общая физическая подготовка	82	140
2.2.	Специальная физическая подготовка	12	35
2.3.	Техническая подготовка	54	120
2.4.	Тактическая подготовка	12	40
3.	Соревнования	6	23
4.	Контрольные испытания	6	20
5.	Медицинское обследование	1 раз в год	1 раз в год
6.	Общее количество часов	184	414
Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год			

### Теоретическая подготовка

Для занимающихся теоретический материал следует преподавать в популярной и доступной форме, в виде групповых бесед и лекций (дискуссий).

№	Название тем
1	Физкультура и спорта в России
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена
3	Этапы развития отечественного хоккея
4	Личная и общественная гигиена
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания
6	Травматизм в спорте и его профилактика
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов
8	Управление подготовкой хоккеиста
Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья , физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	на	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена физкультуре и спорте	и в и	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея		Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях
Травматизм в спорте и его профилактика	в и его	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов		Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов		Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

### Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в хоккее, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы.

Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся

объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Техническая подготовка.

### **Приёмы техники передвижения на коньках**

Темы
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке
Основная стойка (посадка) хоккеиста
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.
Бег скользящими шагами.
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).
Повороты по дуге переступанием двух ног
Повороты влево и вправо скрестными шагами
Торможение плугом и полуплугом
Старт с места лицом вперёд
Бег короткими шагами
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).
Прыжки толчком одной и двумя ногами
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.



Бег спиной вперёд переступанием ногами
Бег спиной вперёд скрестными шагами
Повороты в движении на 180% и 360%
Выпады , глубокие приседания на одной и двух ногах.
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.
Падение на грудь , бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении

### **Приёмы техники владения клюшкой и шайбой**

Темы
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы).
Ведение шайбы на месте
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд
Ведение шайбы коньками
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.
Обводка соперника на месте и в движении
Длинная и короткая обводка
Финт клюшкой
Финт с изменением скорости и направления
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разго- ном
Удар шайбы с длинным замахом
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы .Броски с неудобной руки
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника

Остановка и толчок соперника задней частью бедра
Остановка толчок соперника грудью
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой

#### **Тактическая подготовка**

Темы
Скоростное маневрирование и выбор позиции
Дистанционная опека
Контактная опека
Отбор шайбы клюшкой
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд
Ведение шайбы коньками
Ведение шайбы в движении спиной вперёд

#### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;

## **Соревнования**

Одной из форм подведения итогов реализации Программы, является участие в соревнованиях. Первые соревнования проводятся по упрощённым правилам с определёнными задачами, с учащимися группы. В дальнейшем соревнования проводятся по официальным правилам и с учащимися других групп.

## **Контрольные испытания**

Формой подведения итогов реализации Программы, является текущая успеваемость и промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

## **Медицинское обследование**

Медицинские обследования – предварительное обследование, при поступлении в Учреждение и периодические 1 раз в год и перед соревнованиями. Особое внимание следует обращать на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решается ряд задач:

- возможность по состоянию здоровья начинать или продолжать занятия бадминтоном;

- выявить у занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности;

- выявить необходимость медицинской или физической реабилитации;

- выявить необходимость коррекции учебного режима и условий отдыха.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведение мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды.

## **3. Организационно - педагогические условия реализации Программы**

Организационно-педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования.

Режимы занятий:

– учебно-тренировочные занятия в группе первого года обучения 46 недель, всего 184 часов.

– учебно-тренировочные занятия в группе первого года обучения 46 недель, всего 414 часов.

Формы обучения – очная форма.

Формы занятий:

урочная	неурочная
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Промежуточное тестирование	2. Просмотр соревнований
3. Теоретические занятия	3. Домашнее задание
4. Контрольные и товарищеские игры	4. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов бадминтона, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики бадминтона, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Упражнения отличаются по специфике воздействия на учащего и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

**Формы организации тренировочного процесса**

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими занимающимися;

-участие в соревнованиях и иных спортивно-массовых мероприятиях;

- промежуточная аттестация учащихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: текущая успеваемость (тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и соревнования); промежуточная аттестация (контрольные нормативы по этапам подготовки).

Итогом обученности являются показатели результатов по:

-оценке уровня физической подготовленности учащихся;

-развитию общей физической и специальной физической подготовленностей;

- совершенствованию технических и тактических навыков игры в хоккее с шайбой.

Основной показатель работы – стабильности состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно – спортивных занятий.

#### **Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся**

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <math>\leq \geq</math>	Объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
15	15 - 20	25	До 9

Средства обучения могут включать следующие перечни: спортивного инвентаря и оборудования, технических средств обучения, учебно-методических материалов.

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1.1	Теоретическая подготовка	<b>Учебное помещение</b> - письменные столы (1 шт.); стулья (15 шт.); мультимедийный проектор (1шт.); проекционный экран (1шт.); ноутбук (1шт.); колонки (1шт.)
1.2	Общая физическая подготовка	<b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные (1шт.), перекладина разноуровневая (5шт.), рукоход многоуровневый (1шт.) <b>Игровая площадка</b> - ворота футбольные (2шт.), мячи футбольные (5шт.); мяч баскетбольный (5шт.); скакалки (15шт.); координационная лесенка (2шт.); тренажер для рук змейка (5шт.); Тренажер «Мастер Пасс» (5шт.); Шары для дриблинга (10шт.); кегли (15шт.).
1.3	Специально-физическая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт.), сетка оградительная (2шт.), коньки хоккейные (30шт.); хоккейные шлемы (30шт.); блин вратаря (3шт.); ловушка вратаря (3шт.); подтяжки игрока (30шт.); перчатки игрока (30шт.); майки хоккейные (20шт.); шорты вратаря (3шт.); шорты игрока (20шт.); защита голени игрока (20шт.); защита локтя игрока (20шт.); панцирь игрока (20шт.); панцирь вратаря (3шт.); протектор горла игрока (20шт.); протектор горла вратаря (3шт.); раковина игрока (20шт.); раковина вратаря (3шт.); щитки вратаря (3шт.); шайбы (30шт.); клюшки (30шт.), клюшки вратаря (3шт.).
1.4	Техническая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт.), сетка оградительная (2шт.), коньки хоккейные (30шт.); хоккейные шлемы (30шт.); блин вратаря (3шт.); ловушка вратаря (3шт.); подтяжки игрока (30шт.); перчатки игрока (30шт.); майки хоккейные (20шт.); шорты вратаря (3шт.); шорты игрока (20шт.); защита голени игрока (20шт.); защита локтя игрока (20шт.); панцирь игрока (20шт.); панцирь вратаря (3шт.); протектор горла игрока (20шт.); протектор горла вратаря (3шт.); раковина игрока (20шт.); раковина вратаря (3шт.); щитки вратаря (3шт.); шайбы (30шт.); клюшки (30шт.), клюшки вратаря (3шт.).
1.5	Тактическая подготовка	<b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт.), сетка оградительная (2шт.), коньки хоккейные (30шт.); хоккейные шлемы (30шт.); блин вратаря (3шт.); ловушка вратаря (3шт.); подтяжки игрока (30шт.); перчатки игрока (30шт.); майки хоккейные (20шт.); шорты вратаря (3шт.); шорты игрока (20шт.); защита голени игрока (20шт.); защита локтя игрока (20шт.); панцирь

		игрока (20шт.); панцирь вратаря (3шт.); протектор горла игрока (20шт.); протектор горла вратаря (3шт.); раковина игрока (20шт.); раковина вратаря (3шт.); щитки вратаря (3шт.); шайбы (30шт.); клюшки (30шт.); клюшки вратаря (3шт.)
1.6	Игровая подготовка	<p><b>Спортивная площадка</b> – бревна параллельные (1шт.), перекладина разноуровневая (5шт.), рукоход многоуровневый (1шт.)</p> <p><b>Игровая площадка</b>- ворота футбольные (2шт.), мячи футбольные (5шт.); мяч баскетбольный (5шт.); скакалки (15шт.); координационная лесенка (2шт.); тренажер для рук змейка (5шт.); Тренажер «Мастер Пасс» (5шт.); Шары для дриблинга (10шт.); кегли (15шт.).</p> <p><b>Хоккейный корт</b> – ворота хоккейные (2шт.), сетка оградительная (2шт.), коньки хоккейные (30шт.); хоккейные шлемы (30шт.); блин вратаря (3шт.); ловушка вратаря (3шт.); подтяжки игрока (30шт.); перчатки игрока (30шт.); майки хоккейные (20шт.); шорты вратаря (3шт.); шорты игрока (20шт.); защита голени игрока (20шт.); защита локтя игрока (20шт.); панцирь игрока (20шт.); панцирь вратаря (3шт.); протектор горла игрока (20шт.); протектор горла вратаря (3шт.); раковина игрока (20шт.); раковина вратаря (3шт.); щитки вратаря (3шт.); шайбы (30шт.); клюшки (30шт.); клюшки вратаря (3шт.).</p>

### Перечень учебно - методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации
<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России
<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет
<a href="http://www.mon.gov.ru/">http://www.mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<a href="http://www.fcion.edu.ru/">http://www.fcion.edu.ru/</a> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
официальный интернет – портал правовой информации ( <a href="http://www.pravo.gov.ru">www.pravo.gov.ru</a> ) 08.01.2015 №0001201501080007
Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки 2014г, г. Санкт-Петербург, Филатов В.В.
Подготовка вратарей, этап начальной подготовки 7-10 лет, г. Санкт-Петербург, Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С.;
Федерация хоккея России <a href="http://fhr.ru/main/">http://fhr.ru/main/</a>
Международная федерация хоккея <a href="http://www.iihf.com/">http://www.iihf.com/</a>
Хоккей от А до Я 2011 г.р., г. Санкт-Петербург, Ишматов Р.Г., Шилов В.В.
Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496с., ил.
Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

### Планируемые результаты освоения Программы

- систематические занятия физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- Знание правил игры в хоккей с шайбой;
- Знание правил охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- адаптация как в новом коллективе, так и в обществе;
- Приобретение жизненно необходимых навыков выполнения физических упражнений;
- умение проводить специальную разминку для хоккеиста;
- Обучающиеся овладеют основами техники и тактики игры хоккея с шайбой;



- Обучающиеся овладеют основами судейства в хоккее с шайбой;
- Улучшат координацию движений, силу, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

### **Система оценки результатов освоения Программы**

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. Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).

Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней.
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Количество часов в неделю	До 9 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	1-2 часа	1 академический час равен 45 мин.
Продолжительность одного учебного занятия для школьников	1 час	1 академический час равен 30 мин.
Количество часов за учебный период (1 год обучения)	184 часов	
Количество часов за учебный период (2 год обучения)	414 часов	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - август	набор в группу до 15 октября
<b>Режим работы с 8.30 ч. до 20.00ч.</b>		
<b>Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая</b>		
<b>Каникулы:</b> Праздничные дни — в соответствии с календарно-учебным графиком утвержденным учреждением. В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Подпорожского района го района, учебно-тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию.		
<b>Адреса на базе, которых проходят занятия:</b> 187780 Российская Федерация, Ленинградская область, Лодейнопольский р-н, г. Лодейное поле, ул. Свердлова, д.2, корп. "А" (Крытая хоккейная площадка с искусственным льдом "Ледовая арена "Форвард" ) 187780 Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, ул.Строителей, д.2 (СОШ №8 - спортивный зал) 187780 Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, ул.Ленина (крытый каток «Прогресс») 187780 Российская Федерация, Ленинградская область, г.Подпорожье, ул.Волкова, д.31 (д.с №15 — спортивная площадка)		

**Показания к выполнению контрольных упражнений (тестов)  
учащимися спортивно-оздоровительного этапа.**

Оценка общей физической подготовленности

**1. 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**2. Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**3. Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**4. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**5. Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**6. Челночный бег 4x9 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 6x9 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 6x9 метров двумя командами по 5 чело

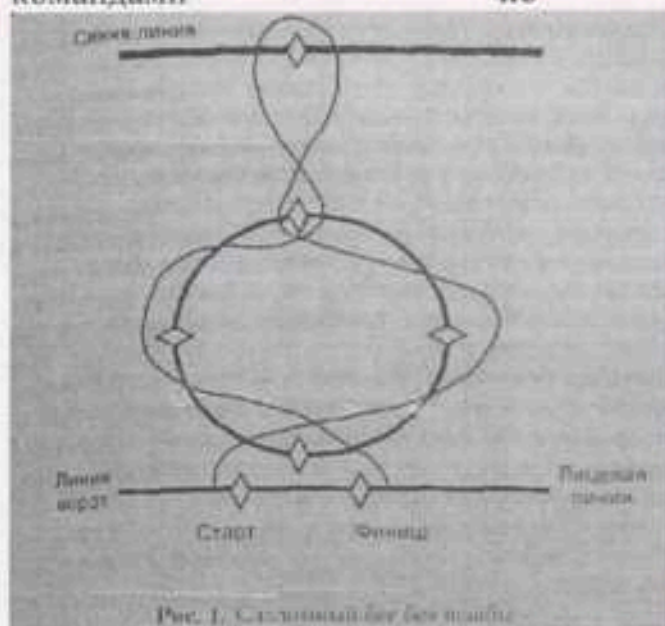


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

*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 вбегают следующий игрок

команды.

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

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

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

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

**9.Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удерживать 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.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного и начальных этапов**

Контрольные упражнения	спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)	спортивно-оздоровительный этап (2 год обучения)
	Годы	
	1-й	2-й
По общей физической		
Бег 20 м с высокого старта (с)	5,88	4,25
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	110	160,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	5	20
Бег 20 м спиной вперед (с)	15,3	11,8

Челночный бег 4х9 м	16,92	13,03
Комплексный тест на ловкость (с)	22,76	18,88
По специальной физической и технической		
Бег на коньках 20 м (с)	10,98	6,28
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	17,39	10,27
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	30,67	25,47
Слаломный бег б/ш (с)	35,89	23,39
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	15,3
Слаломный бег с/ш (с)	35,13	20,42

Учебно-тематическое планирование СОЭ 1 года

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (4 часа в неделю)	Содержание по месяцам												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июни	июль		
1. Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	82	8	9	10	8	6	6	7	7	7	7	8	8	5
2.2. Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
2.3. Техническая подготовка	54	4	5	5	5	3	7	5	5	5	5	5	5	5
2.4. Тактическая подготовка	12	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3. Соревнования	6					1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Контрольные испытания	6				2							2	2	
5. Медицинское обследование	1 раз в год													
<b>Общее количество часов</b>	<b>184</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>13</b>

Учебно-тематическое планирование СОЭ 2 года

СОДЕРЖАНИЕ	спортивно-оздоровительная (9 часов в неделю)	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка	36	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	140	12	13	12	14	13	13	13	13	13	13	13	13	11
2.2. Специальная физическая подготовка	35	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
2.3. Техническая подготовка	120	11	10	10	12	10	11	11	12	12	12	12	12	9
2.4. Тактическая подготовка	40	3	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	1
3. Соревнования	23		2	2	5	2	4	2	1	2	1	5		
4. Контрольные испытания	20	4		3		2		2	3				4	2
5. Медицинское обследование	1 раз в год													
<b>Общее количество часов</b>	<b>414</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>27</b>