

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципальногорайона
Республики Татарстан

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от «27» 08 2018 г. № 1

Введена приказом
от «07» 09 2018 г. № 41
Директор МБУ ДО «ЦВР»
М.Д. Шастина М.Д. Шастина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей с шайбой»
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Хусаинов Альберт Хамитович,
педагог дополнительного образования

Лаишево, 2018.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебные планы.....	7
3. Содержание учебных планов	8
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	12
5. Список рекомендуемой литературы.....	14
6. Приложение – Календарно-тематический план.....	15

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей с шайбой», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны

быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В объединении занимаются все желающие дети в возрасте с 9 до 17 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 3 года. Данная программа предусматривает 3 этапа обучения, развития и воспитания обучающихся.

1 год обучения -144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

2 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

3 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Формы и режим занятий

1. Мониторинговые:

А) тестирования;

Б) товарищеские матчи;

В) Соревнования;

2. Обучающие:

А) Учебные занятия;

Б) тренировочные занятия;

В) технико-тактические занятия;

Г) Просмотр видеозаписей.

3. Развивающие:

А) Дискуссии;

Б) Игровые занятия;

Ожидаемые результаты

Ребенок будет знать:

-терминологию;

-историю мирового и отечественного хоккея;

- основные виды профилактики заболеваний и травм;

-правильность выполнения различных физических упражнений;

-основные и специальные элементы игры в хоккей;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

-правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

-поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

-мотивация к занятиям хоккеем;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

- стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико-тактической подготовки;

Будут воспитаны сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

-чувство патриотизма;

- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

Формы подведения итогов реализации программы.

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. Подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой этап обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года.

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
Бег 60 м.(сек.)	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
Бег 300 м.(сек.)	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	29						
Бег на коньках лицом вперед 36 метров (сек.)	7,0	6,4	6,0	5,7	5,3	5,2	5,1
Бег на коньках спиной вперед 36 метров (сек.)	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	7,3	6,9
Челночный бег 9*6 (сек.)	19,4						
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		7	8	10	12	12	13
Челночный бег 18*12 (сек.)		58,9	57,3	53,7	51,0	50,1	48,6
Поднимание туловища за 60 сек. (кол-во раз)		40	41	42	44	45	46

2. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития	2	2		Устный опрос
2	Основные сведения о хоккее	16	4	12	Устный опрос
3	Практическая подготовка	14		14	зачет
4	Специальная физическая подготовка.	22	2	20	Зачет
5	Техническая подготовка	34	4	30	Зачет
6	Тактическая подготовка	12	2	10	Зачет
7	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
9	Игровая.	38		38	Соревнования
10	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого часов	144	15	129	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
2	Развитие хоккея в России	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею. Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2		Устный опрос
5	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Зачет
6	Техническая подготовка	44	-	44	Зачет
7	Тактическая подготовка	44	-	44	Зачет
8	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
9	Игровая деятельность	16	-	16	Соревнования
10	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого часов	144	8	136	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Устный опрос
2	Развитие хоккея в России	2	2	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	Устный опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею.	2	2		Устный опрос
5	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Зачет
6	Техническая подготовка	40	-	40	Зачет
7	Тактическая подготовка	40	-	40	Зачет
8	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
9	Игровая деятельность	30	-	30	Соревнования
10	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого часов	144	8	136	

3. Содержание учебных планов

1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. Основные сведения о хоккее.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, как гигиенические и закалывающие процедуры. Правила купания.

3. Практическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикация, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

Положение о соревнованиях и его содержание.

4. Специальная физическая подготовка.

Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую. балансировать на одном коньке. Научить скольжению на двух коньках, научить самостоятельному движению по прямой, изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу, научиться пробежке, изучение торможения разными способами, изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки вправо, влево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, прыжки на двух коньках через препятствие и т.д.

Обучение передвижению на коньках. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена и он мог видеть всё поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

Обучение торможению: торможение переступанием, торможение полуплугом, торможение плугом, торможение двумя коньками с поворотом в сторону, торможение наружным ребром правого конька.

Упражнения простого катания на коньках: повороты на месте; упражнение «ласточка»; скольжение на согнутых ногах в глубоком приседе; скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу; движение спиной вперед по прямой и на повороте в правую и левую стороны; повороты кругом в движении; подвижные игры («Пятнашки», «Третий лишний», эстафеты и т.д.)

Обучение посадки: овладеть положением посадки, овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста, овладеть посадкой в беге на коньках.

Обучение бегу по прямой состоит из: обучения движения ног; обучения согласования всех движений; обучения бегу с оптимальными углами отталкивания; обучения оптимальному ритму шага; обучение оптимальному темпу бега.

Обучение бегу на повороте: обучение постановке левого конька на нужное ребро; обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру; обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком; обучение согласованности всех движений.

5. Техническая подготовка.

Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полуплугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперед по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения. Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт.

Броски шайбы. Бросок шайбы с места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа).

Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой.

Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы, посылаемой игроком или тренером. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы.

6. Тактическая подготовка.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приемами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет игрок».

Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

7. Контрольные нормативы

Бег 60 м.(сек.). Бег 300 м.(сек.). Отжимание в упоре лежа (кол-во раз). Бег на коньках лицом вперед 36 метров (сек.). Бег на коньках спиной вперед 36 метров (сек.). Челночный бег 9*6 (сек.). Подтягивание на перекладине (кол-во раз). Челночный бег 18*12 (сек.). Поднимание туловища за 60 сек. (кол-во раз)

8. Игровая. Основы техники и тактики игры в хоккей.

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой и дугам. Торможения полуплугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

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

9. Итоговое занятие.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

2 и 3 год обучения

1. Физкультура и спорт в России:

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования.

2. Развитие хоккея в России:

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в СССР и России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств Мира, Европы и Олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

3. Гигиенические навыки и знания:

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Значение закалывания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закалывания в занятиях спортом.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею:

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства . Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры , удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя , способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

5. Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6. Техническая подготовка:

Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу; ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед; короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки; ведение шайбы коньками; обводка соперника на месте и в движении; длинная обводка; короткая обводка; обводка с применением обманных действий-финтов; финт клюшкой; финт головой и туловищем; бросок шайбы с длинным разгоном; бросок шайбы с коротким разгоном; удар шайбы с длинным замахом (щелчок); броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы; броски шайбы с неудобной стороны; остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком , рукой , туловищем; отбор шайбы клюшкой способом выбивания; отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.

Техника игры вратаря : обучение основной стойке вратаря; обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому; передвижения на параллельных коньках (вправо, влево); Т-образное скольжение (вправо, влево); передвижение вперед выпадами; торможение на параллельных коньках; передвижения короткими шагами; повороты в движении на 180 , 360 градусов в основной стойке вратаря; бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках; ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением; ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени; отбивание шайбы блином стоя на месте; отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках; отбивание шайбы коньком; отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево); отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена; прижимания шайбы туловищем и ловушкой; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; остановка шайбы клюшкой у борта; бросок шайбы на дальность и точность.

7. Тактическая подготовка:

Скоростное маневрирование и выбор позиции; отбор шайбы перехватом; отбор шайбы клюшкой; атакующие действия без шайбы; атакующие действия с шайбой: ведение обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем; передачи шайбы – короткие, средние, длинные; передачи по льду и на до льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место; тактические действия при вбрасывании судьей шайбы; организация атаки и контратаки из зоны защиты, организованный выход из зоны защиты через центральных нападающих; организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих.

Тактика игры вратаря: выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2); выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника; прижимание шайбы; перехват и остановка шайбы; выбрасывание шайбы.

8.Контрольные нормативы

Бег 60 м.(сек.). Бег 300 м.(сек.). Отжимание в упоре лежа (кол-во раз). Бег на коньках лицом вперед 36 метров (сек.). Бег на коньках спиной вперед 36 метров (сек.). Челночный бег 9*6 (сек.). Подтягивание на перекладине (кол-во раз). Челночный бег 18*12 (сек.). Поднимание туловища за 60 сек. (кол-во раз)

9. Игровая. Основы техники и технической подготовки игры в хоккее.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

9. Итоговое занятие.

Зачет по практике – выполнение нормативов по технической подготовке, общей и специальной физической подготовке.

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение;	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; - журналы - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.

		упражнений (проблемное обучение)	-учебно-методическая литература.	
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - сорев-нование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки.

Материально- техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал, хоккейный корт;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Мячи, шайбы, клюшки
- Скакалки;
- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Секундомер;
- Свисток;

5. Список рекомендуемой литературы

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
7. Гущин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
8. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
9. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М. Физкультура и спорт, 1979.

Интернет ресурсы:

www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ

минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России

<http://www.oblsport.kirov.ru> — Сайт Управления по физической культуре и спорту Кировской области

<http://fhr.ru/main/> - Сайт федерации хоккея России

<http://sportslob.ucoz.ru/> - официальный сайт МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского

<http://zshr.ru/>- Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

**Календарно-тематический план
на 2018-2019 уч.год**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития	2	4.09	Беседа, презентация	
2	Основные сведения о хоккее (16 ч.)				
2.1	История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	6.09	Беседа, презентация	Устный опрос
2.2	Значение занятий хоккеем для развития	2	11.09	Беседа, презентация	
2.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль,	2	13.09	Беседа, презентация	
2.4	Организация занятий физическими упражнениями, техника	4	18.09 20.09	Практическое занятие	
2.5	Краткие сведения о технике хоккея	2	25.09	Беседа, презентация	
2.6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	4	27.09 2.10	Беседа, презентация	
3	Практическая подготовка (14 ч.)				
3.1	Общая физическая подготовка.	14	4.10 9.10 11.10 16.10 18.10 23.10 25.10	Практическое занятие	зачет
4	Специальная физическая подготовка.(22 ч.)				
4.1	Специальная физическая подготовка.	22	30.10 1.11 6.11 8.11 13.11 15.11 20.11 22.11 27.11 29.11 4.12	Практическое занятие	зачет
5	Техническая подготовка (34 ч.)				
5.1	Техническая подготовка	34	6.12 11.12 13.12 18.12 20.12	Практическое занятие	

			25.12 27.12 8.01 10.01 15.01 17.01 22.01 24.01 29.01 31.01 05.02 07.02		
6	Тактическая подготовка (12 ч.)				
6.1	Тактическая подготовка.	12	12.02 14.02 19.02 21.02 26.02 28.02	Практическое занятие	зачет
7	Контрольные нормативы.	4	05.03 07.03	Практическое занятие	
8	Игровая.	38	12.03 14.03 19.03 21.03 26.03 28.03 02.04 04.04 09.04 11.04 16.04 18.04 23.04 25.04 02.05 07.05 10.05 14.05 16.05	Практическое занятие	
9	Итоговое занятие	2	21.05		
	Итого	144			