

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею «Арслан»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ

по хоккею «Арслан» А.А.Каюмов

Приказ от 29.05.2023 г. №32/2022-23

Рассмотрено и одобрено

на педагогическом Совете

Протокол от «29» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Разработана на основе Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (одобрена Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва и рекомендована в качестве типовой программы для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», 2019 г.)

Срок реализации программы 3 года

г. Бугульма
2023 г.



Пояснительная записка.

На протяжении нескольких десятков лет хоккей был и остается одним из самых популярных видов спорта в Республике Татарстан. Притягательность его объясняется зрелищностью яркой командной, по-настоящему мужской игры, в том числе и лучших татарстанских команд «Ак Барс» (Казань) и «Нефтехимик» (Нижнекамск). В последние годы имена знаменитых хоккейных звезд (как российских, так и заокеанских) известны практически каждому мальчишке в республике, и столько же из них мечтают повторить судьбу своего кумира: выйти на лед в составе лучшей хоккейной команды.

Популяризации хоккея способствует и мощное развитие инфраструктуры этого вида спорта в Республике Татарстан. И если раньше в стремлении к своей мечте мальчишки гоняли шайбу во дворе, то сегодня практически в каждом населенном пункте Татарстана, будь то небольшое село или миллионный город, имеются не только современные открытые хоккейные площадки, но и ледовые дворцы, на базе которых работают детско-юношеские спортивные школы. Основная цель этой работы – сделать хоккей по-настоящему массовым, привлечь как можно больше мальчиков и девочек к систематическим занятиям выбранным видом спорта, чтобы постоянно выявлять наиболее талантливых воспитанников и направлять их для дальнейшего обучения в спортшколы хоккейных клубов, готовя таким образом профессиональных хоккеистов.

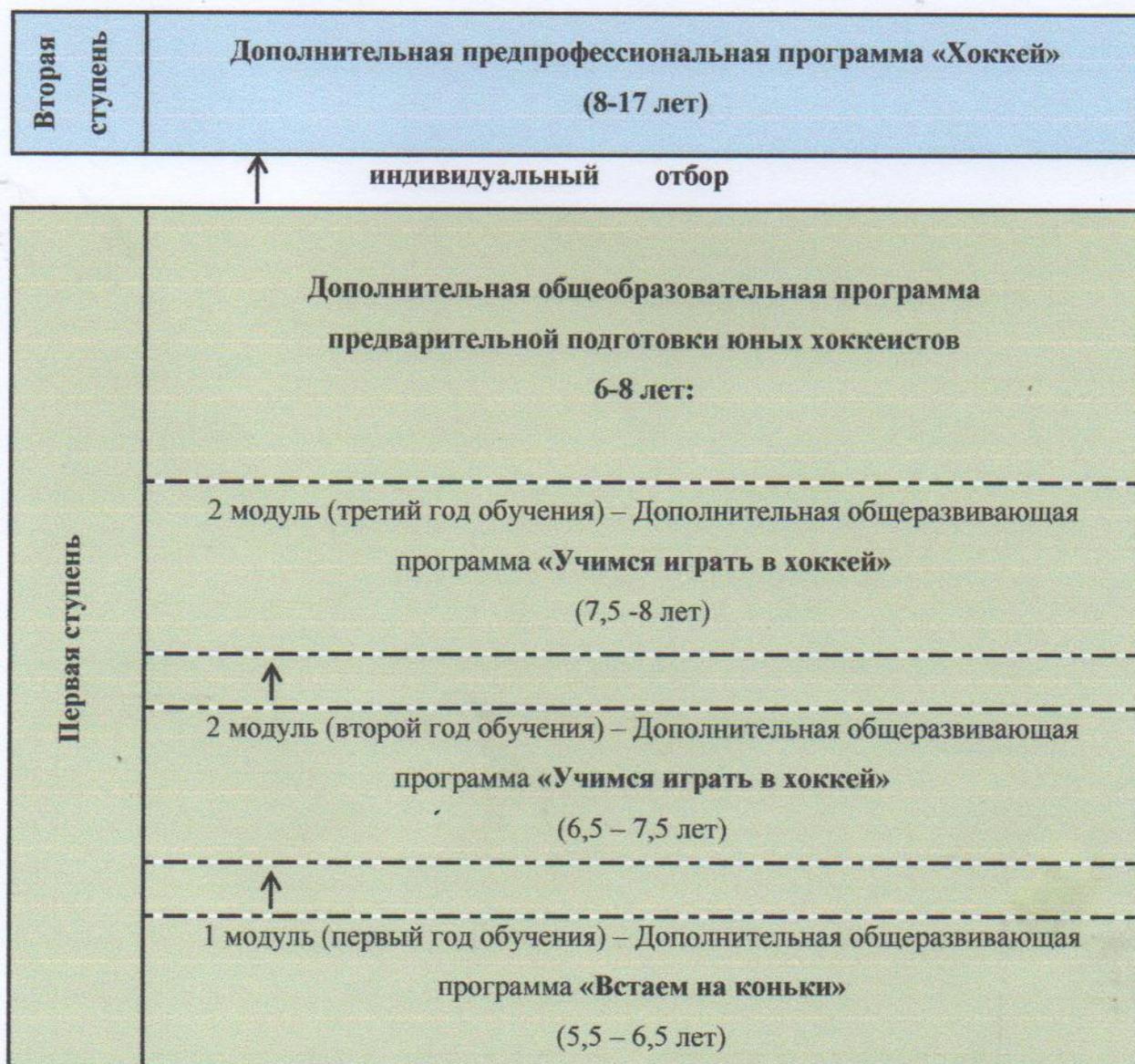
Группы обучения хоккею с шайбой работают в Бугульме в 2004 года. За это время подготовлено несколько хоккейных команд, достойно конкурировавших с другими ДЮСШ не только в Татарстане, но и в Поволжье. Так, в активе наших детских команд «бронза» Первенства России (регион Поволжье) 2010 года, трижды они становились победителями соревнований на приз Клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» Приволжского Федерального округа, третье (2010 г.) и второе (2011 г.) места в финале аналогичных Всероссийских соревнований. Более 25 наших воспитанников на сегодняшний день являются учащимися детско-юношеских спортивных школ хоккейных клубов МХЛ, ВХЛ и КХЛ, таких «Нефтяник» (Альметьевск), «Нефтехимик» (Нижнекамск), «Ак Барс» (Казань), «Торос» (Нефтекамск), «Легион» (Тюмень), «Локомотив» (Ярославль).

Реалии сегодняшней соревновательной практики в республике таковы, что свои первые официальные старты юные хоккеисты принимают в 7 лет. Ежегодно для самой младшей возрастной категории в апреле-мае проводится Фестиваль детских хоккейных команд, где короткие по продолжительности игры проходят поперек площадки с быстрой сменой игроков. На эти соревнования спортсмены должны выйти, уже имея игровую практику, что само собой подразумевает определённый уровень общей и специальной



физической подготовленности, сформированности технических и тактических навыков. Это становится возможным только при условии раннего начала обучения основам игры в хоккей. А уже через год по достижении возраста 8 лет, установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», юные хоккеисты участвуют в соревнованиях (Турнир на призы Федерации хоккея Республики Татарстан) на полной площадке. Таким образом, возникает необходимость организации предварительной подготовки к овладению детьми дошкольного возраста (5,5-6 лет) умениями и навыками игры в хоккей.

На реализацию этой цели направлена Дополнительная общеразвивающая программа предварительной подготовки юных хоккеистов 6-8 лет (далее по тексту – Программа), состоящая из двух образовательных модулей, решающих поэтапно задачи овладения техникой катания на коньках, приемами работы с клюшкой, ведения шайбы и т.п.



Таким образом, в результате освоения двух модулей, ребёнок получает азы техники передвижения на коньках, владения клюшкой, шайбой, приобретает необходимые физические кондиции для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта «хоккей с шайбой».

Однако такое построение Программы не означает, что ребенок, начавший освоение 1-го модуля, обязан продолжить обучение по 2-му модулю. В решении данного вопроса главным является желание самого ребенка и его родителей, а тренеры-преподаватели, внимательно наблюдавшие за развитием дошкольника в течение всего периода обучения, должны правильно их сориентировать. С другой стороны, подключиться к освоению Программы можно и непосредственно на 2-ом модуле, поскольку построен он таким образом, что все технические приемы, изучаемые в 1-ом модуле, включены и во 2-ой, но в ускоренной форме. Иными словами, каждый из модулей, несмотря на взаимосвязь, является самостоятельным и может выступать в качестве отдельной дополнительной общеразвивающей программы.

В зависимости от того, как идет освоение учебного материала, **Программа предварительной подготовки юных хоккеистов 6-8 лет** может быть трехлетней (позэтапное освоение обоих модулей), двухлетней (освоение только 2-го модуля), либо ребенок может выбрать изучение только первого модуля.



1 модуль

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВСТАЕМ НА КОНЬКИ»

С точки зрения основной цели **Дополнительная общеразвивающая программа «Встаем на коньки»** (далее в тексте – Программа М1) может реализовываться и в качестве самостоятельной как для детей, так и для взрослых, желающих обучиться катанию на коньках без притязаний на дальнейшее овладение хоккеем с шайбой.

Программа М1 разработана с учетом специфики работы с дошкольниками, их возрастных особенностей и функциональных возможностей организма, перспектив физического развития детей посредством спорта.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую подготовку. Систематически выполняемые движения приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и двигательной мускулатуры, развитию и укреплению всей опорно-двигательной системы. Повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры.

Желание воспитанников овладеть катанием воспитывает у них волю, терпение, смелость, настойчивость и другие положительные качества.

Главной целью Программы М1 является обучение детей 5,5-6,5 лет катанию на коньках и поддержание интереса к физической культуре и спорту. При этом обеспечивается решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие способностей обучающихся, выявление и поддержку наиболее способных, ориентацию их на дальнейшее совершенствование в избранном виде спорта;



- воспитание волевых качеств характера;
- приобретение необходимых навыков самоконтроля и самостраховки;
- формирование общей культуры.

Данная Программа М1 не предъявляет требований к уровню физической подготовленности детей, однако предусматривает обязательный допуск врача к занятиям на льду.

Содержание и структура Программы М1.

Программа «Встаём на коньки» рассчитана на 1 год (не менее 39 учебных недель).

Годовой учебный план рассчитан на 156 часов

Контингент обучающихся – дети 5,5-6,5 лет (может быть адаптирована для детей более старшего возраста и взрослых). Оптимальное количество занимающихся в 1 группе – 15-20 человек, минимальная наполняемость группы – 15 человек.

Единицей образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 30 - 45 минут (в учебной нагрузке тренера-преподавателя такая продолжительность приравнена к астрономическому часу). Общая недельная нагрузка составляет 4 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале.

Требования к одежде обучающихся:

- сменное хлопчатобумажное белье,
- сменные хлопчатобумажные носки (допускается использование теплых (махровых, шерстяных) носков),
- утепленный спортивный костюм (брюки и куртка) либо утепленные брюки (шерстяные гамаши), шерстяной свитер и жилет,
- утепленная спортивная шапочка,
- перчатки или варежки,
- коньки.

Основной вид коньков, используемых в обучении – хоккейные коньки игрока.

Процесс освоения разделен на два периода: подготовительный (9 недель) и основной (30 недель).

Период	Продолжительность УТЗ	Место проведения УТЗ
<u>Подготовительный период</u>		
1-3 неделя	30-35 минут	1 занятие на льду + 3 занятия в спортивном зале
4-6 неделя	35-40 минут	2 занятия на льду + 2



7-9 неделя	40-45 минут	занятия в спортивном зале 2 занятия на льду + 2 занятие в спортивном зале
<u>Основной период</u>	45 минут	3 занятия на льду + 1 занятие в спортивном зале

Задачи подготовительного периода:

- вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;
- обеспечить общую физическую подготовку детей;
- формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках;
- выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания;
- усвоить способы самостраховки при падении.

Задачи основного периода:

- обучение катанию на коньках;
- формирование новых двигательных навыков катания на коньках;
- закрепление и совершенствование технических навыков катания на коньках;
- воспитание уверенности в собственных силах.

Основные функции Программы М1:

- **образовательная** – обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

- **воспитательная** – обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.



- **оздоровительная** – обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры; направлена на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Принципы Программы М1:

Сознательность и активность заключается в том, что полноценное овладение техникой катания на коньках возможно лишь при осмысленном и творческом отношении.

Наглядность обучения – обязывает тренера-преподавателя строить занятия таким образом, чтобы ребенок мог не только слышать, как надо выполнять упражнение, но и видеть, мышечно прочувствовать.

Доступность и индивидуализация – суть его заключается в необходимости подбора таких заданий и упражнений, которые бы отвечали уровню подготовленности обучающихся, учитывали их анатомические, физиологические и возрастные особенности.

Прочность - предполагает, что дальнейшее овладение техникой катания на коньках и ее совершенствование возможно только в случае, если хорошо усвоен предыдущий материал. Если овладение техникой идет медленно и навыки не прочны, значит, этот принцип не соблюден.

Систематичность - предполагает регулярность учебно-тренировочных занятий. Нужно помнить, что нарушение этого принципа тормозит и осложняет обучение, может привести к травмам и нанести ущерб здоровью обучающихся.

Учебный план

Учебный план представляет комплексное планирование основных количественных (количество учебных часов) и качественных (виды подготовки) показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	9
Практическая подготовка, вт.ч.	147
- общая физическая подготовка	57
- специальная физическая подготовка	5
- техническая подготовка	85
Медицинские обследования	вне сетки часов
итога	156



Теоретическая подготовка – предусматривает сообщение обучающимся начальных сведений о физической культуре и спорте, коньковых видах спорта (конькобежный спорт (в том числе шорт-трек), традиционный хоккей с шайбой и русский хоккей, фигурное катание), требованиях к одежде, гигиене и закаливанию, правилах техники безопасности на льду. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях используются методы беседы, рассказа (сообщения), просмотра учебных видеофильмов.

Практическая подготовка – направлена на всестороннее, гармоничное и специальное развитие двигательных функций обучающихся; она включает в себя общую и специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытой спортивной площадке (улице).

Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду.

Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения



на льду. В первые недели обучение детей 5-6 лет технике передвижения на коньках проводится с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуретов, ящиков и др. После этого вводятся различные подвижные игры на льду.

Особенности формирования навыков передвижения на коньках у детей 5,5-6,5 летнего возраста

Передвижение на коньках — сложный циклический вид движения, состоящий из различных, структурных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Цикличность заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одном из них.

Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыками катания на коньках. В начале обучения у детей наблюдается неустойчивая посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке. В середине дистанции туловище несколько наклоняется, затем к концу пути снова выпрямляется. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду, поэтому они принимают удобную для них позу. Движения на коньках выполняются при большом мышечном и нервном напряжении, отчего утомляются мышцы и появляется стремление поднять выше туловище. Это следует считать нормальным явлением в начале обучения. По этой причине дети не могут в первые месяцы пройти 10—15 м с помощью одних толчков. Они обязательно переходят (2—3 раза) на двойную опору (скольжение на сомкнутых коньках), при этом выпрямляют ноги, опускают голову.

При передвижении на коньках у ребят изменяется угол наклона туловища в зависимости от выполнения той или иной фазы. Они наклоняют туловище во время отталкивания, во время скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу. К концу обучения у детей значительно улучшается посадка. Угол наклона туловища становится одинаковым при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги. Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивается свободная нога с опорой кончиком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги, находящейся высоко надо льдом. Состояние посадки зависит также от устойчивости тела на коньках. Обычно девочки, имея лучшую устойчивость на коньках при одноопорном скольжении, катаются в более высокой



посадке. Мальчики в фазе скольжения катаются с опорой и на другую ногу, поэтому имеют более низкую посадку.

На разных этапах обучения дети по-разному сгибают ноги во время катания, что также зависит от наклона туловища, от начала или окончания отталкивания. Во время завершения отталкивания ребенок в начале обучения выпрямляет опорную ногу, тогда как в начале отталкивания сгибает. В конце обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.

Передвижение на коньках значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения. В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

В начале формирования навыка катания на коньках дети перемещают руки в стороны, хотя эти движения не оказывают влияния на качество катания. Лишь с приобретением устойчивости на коньках хаотичные движения рук становятся согласованными с движениями ног. Это наблюдается главным образом в процессе отталкивания — движения рук и ног перекрестны. Когда дети переходят на одноопорное скольжение, они разводят руки в стороны. Под влиянием обучения у ребят появляется некоторая синхронность в движениях рук и ног на протяжении всей дистанции.

Дети дошкольного возраста при отталкивании выносят одну руку — согнутую — вперед, другую — прямую — в сторону - назад. Во время скольжения руки разводятся в стороны - вниз, в переходной фазе руки опускают вниз. В этот момент обычно дети начинают группироваться перед началом отталкивания, т.е. в момент выведения туловища из равновесия. В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается. Более затяжной и длительный толчок дети делают правой ногой, в то время как на левой ноге они лучше удерживают равновесие. С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки вовнутрь. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону - назад.



Начальный процесс обучения у детей 5-6 лет характеризуется несовершенством посадки, преобладанием двухопорного периода в катании на коньках. К концу обучения у детей соотношение между двухопорным и одноопорным периодом изменяется: у мальчиков продолжает преобладать двухопорный период, у девочек наблюдается пропорциональное соотношение обоих периодов. При катании на коньках у детей почти на всех занятиях наблюдается мелкошажие. Длина шага за время освоения Программы увеличивается незначительно.

Таким образом, движения на коньках в процессе обучения качественно перестраиваются: происходят большие изменения в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках. Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 10 м, при этом отмечается хорошая согласованность в движениях рук и ног, перенос тяжести тела на опорную ногу, на всем пути пробега делают энергичные толчки коньками, направляя их во время движения в сторону - назад. При выполнении различных поворотов на коньках, катании в разных направлениях, особенно в играх, у детей совершенствуются пространственные представления, они постепенно учатся экономно действовать на большой площади катка, соблюдая определенное расстояние от катающегося впереди товарища.

По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими. Дети понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т.д. Оценивая движения своих товарищей, ребенок обращает внимание на положение туловища, на состояние равновесия, на наклон коньков, на силу толчка, постепенно понимает, что на качество движения влияет правильное соблюдение техники катания на коньках.

Дети любят, когда на занятие выносятся различный инвентарь: кубики, цветные льдинки, подставки с флажками, конусы, пилону и др.

Тренер-преподаватель является для обучающихся дошкольного возраста образцом для подражания. В процессе совместной деятельности дети сознательно копируют его движения. Нередко передвижение на коньках вызывает у ребят страх, неуверенность в себе. Необходимо с первых шагов ребенка на коньках помогать ему сознательно преодолевать чувство страха, проявлять волевое усилие при выполнении заданий. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка умения удерживать равновесие, а



также своевременная помощь педагога, поощрение первых удачных попыток в передвижении на коньках избавляют детей от чувства страха.

На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на коньках. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны взрослого может оказать всестороннее влияние на развитие ребенка.

Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний. Систематические занятия на коньках оказывают положительное влияние на организм детей.

Реализация Программы М1.

Подготовительный период обучения.

Подготовительный период обучения направлен на формирование устойчивого интереса и желания кататься на коньках; обеспечение общей физической подготовки формирование первоначальных двигательных представлений о технике передвижения на коньках; выработку навыков быстрого самообслуживания, необходимых для подготовки к занятию и после его окончания; усвоения способов самостраховки при падении.

Содержание учебно-тренировочных занятий:

Теоретические знания – что такое физическая культура, что такое спорт, для чего нужно заниматься физкультурой и спортом, виды спорта, в которых применяются коньки, разновидности коньков, требования к одежде юного спортсмена, защитная экипировка, гигиена юного спортсмена, питьевой режим и режим питания, техника безопасности на занятиях, способы самостраховки при падении.

Общая физическая подготовка – упражнения на:

- развитие силы (упражнения с набивными мячами (весом не более 1 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; бег с отягощениями (равными весу коньков); перетягивание каната; висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного



веса (приседания, отжимания); лазание по канату; прыжки (в высоту, в длину с места и с разбега, многоскоки); эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов);

- развитие быстроты (пробегание коротких отрезков от 5 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по звуковому, зрительному сигналам; эстафеты и игры с применением беговых упражнений);

- развитие ловкости (разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях; опорные и безопорные прыжки с небольшой высоты, без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами; прыжки в длину с поворотами, боком; акробатические упражнения (перекаты вперед, назад, кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках); упражнения на равновесия, лазание по канату; спортивные и подвижные игры; комбинированные эстафеты, полосы препятствий; броски и ловля мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке); упражнения со скакалкой);

- развитие общей выносливости (ходьба, бег);

- развитие гибкости (маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, «мягкий стретчинг»).

Специализированная физическая подготовка – имитационные упражнения выполняемые вне льда в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры.

Техническая подготовка – освоение следующих элементов техники передвижения на коньках:

- основная стойка (посадка);

- скольжение по прямой на двух ногах, не отрывая их ото льда; скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

Основная задача подготовительного периода в плане формирования технической подготовленности детей сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основной техникой приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях



должна быть малой. Количество ледовых занятий постепенно возрастает: если в начале обучения на техническую подготовку выделяется 1 час, то в основном периоде – 3 часа.

Основной период обучения.

Основной период обучения направлен на отработку уже освоенных технических приемов, формирование новых двигательных навыков передвижения на коньках. В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.

Содержание учебно-тренировочных занятий:

Теоретические знания – физкультура и спорт как средства физического развития и укрепления здоровья; гигиена и закаливание; основы техники передвижения на коньках.

Общая физическая подготовка включает в себя тот же набор упражнений, что и в подготовительном периоде, однако доля ее постепенно начинает уменьшаться и в основном периоде составляет 1 час учебной нагрузки в неделю.

Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости, выполняемые на льду: приседания на одной, двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах; броски набивных мячей; статические усилия на мышцы ног (стретчинг); бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами; игры и эстафеты на коньках с переноской предметов; подвижные игры на льду.

Техническая подготовка – освоение следующих элементов техники передвижения на коньках:

- скольжение по прямой на одной после толчка другой (поочередно);
- скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда; скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестными шагами);
- скольжение спиной вперед по прямой не отрывая коньков ото льда;
- бег широким скользящим шагом; коротким ударным шагом;
- торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом»; торможение двумя ногами без поворота туловища – «плугом»; торможение с поворотом туловища на 90⁰ на параллельных коньках правым (левым) боком.



В основной период обучения время учебно-тренировочного занятия (основная часть) распределяется следующим образом:

12% - теория;

40% - упражнения на льду - непосредственное освоение технического приема и (или) выполнение специальных упражнений;

30% - подвижные игры - в игре движения становятся целью игровой активности ребенка;

18% - произвольное катание - дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов; в то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями.

Основные методы, используемые для формирования, закрепления и отработки технических приемов передвижения на коньках:

- повторный (многократное выполнение упражнения и интервалом отдыха, обеспечивающим относительно полное восстановление от предшествующей работы;

- соревновательный (используется не часто, поскольку у детей еще не достаточно хорошо сформированы требуемые навыки, поражение в соревновании может создать негативный эффект);

- игровой (в процессе подвижных игр на льду закрепляется и совершенствуется выполнение приемов).

Целесообразными способами организации являются посменный и групповой в сочетании с поточным (упражнения могут выполняться в большом и малом потоке). В тех случаях, когда надо выявить двигательные возможности каждого ребенка, используется индивидуальный способ выполнения заданий. При этом следует приучать детей заранее готовиться к выполнению упражнения, начинать его в момент, когда товарищ заканчивает движение. Наиболее эффективный способ — посменный, когда подбираются 3—4 ребенка, имеющих одинаковый уровень развития навыка. В тех случаях, когда у детей начинает угасать интерес к выполнению задания или они проявляют чувство страха, можно группировать детей с разным уровнем развития движения на коньках. Эффект обучения обычно возрастает.

Обучая детей катанию на коньках, хорошо использовать разные приемы наглядности. В качестве наглядных приемов используются зрительные ориентиры: разметка на льду в виде цветных линий, конусы и пилонны, флажки, шнур; непосредственный показ тренером-преподавателем различных положений туловища, ног.



Постепенно необходимо все больше переходить от наглядных приемов обучения к словесным. Дети сравнительно легко запоминают движения, которые они разучивают на занятиях. Важно добиться того, чтобы дети поняли, почему они выполняют упражнение правильно, какие ошибки ведут к неверному выполнению задания. Необходимо помнить, что словесные методы обучения больше применяются в период углубленного разучивания движений и не должны быть длительными, так как это приведет к охлаждению детей. Как выполнить знакомое движение, дети могут объяснить в помещении, перед выходом на лед. Оценка качества движений лучше организовать в процессе занятия. С первых занятий надо приучать детей в момент наблюдения сопоставлять, сравнивать свои движения с образцом. С приобретением двигательного опыта дети могут дать объективную, мотивированную оценку собственному выполнению упражнения. Все это в дальнейшем позволяет повысить качество движения, воспитывает у детей серьезное отношение к обучению.

Игровые приемы обучения можно использовать на этапе совершенствования приобретенных навыков и в момент углубленного разучивания движений. В первом случае дети самостоятельно переносят способы выполнения движения в разные ситуации, во втором — разные способы выполнения знакомого движения быстрее запоминаются в новом содержании. Игровые задания и игры с правилами необходимо объяснять детям доступно, кратко. С содержанием некоторых игр можно знакомить в раздевалке, избегая тем самым статических поз детей при объяснении игры на катке. На занятии нужно быстро организовать ребят. Отдельные игры включаются во вводную часть занятий.

Поскольку обучение катанию на коньках организуется в форме коллективных занятий, необходимо постоянно следить за индивидуальными проявлениями каждого. Ошибки при выполнении упражнений необходимо устранять тотчас. С этой целью можно вновь дать образец правильного движения, предложить ребенку, допускающему ошибки, выполнить движение с тем, кто хорошо катается, или самому воспитателю вместе с ребенком выполнить задание, попутно поясняя, как надо действовать. Надо добиваться того, чтобы каждый ребенок независимо от его индивидуальных особенностей смог научиться кататься на коньках, овладеть всеми доступными видами движения. С этой целью используются дифференцированные задания с учетом особенностей усвоения, связанным с состоянием здоровья ребенка.



Перспективное планирование Программы М1

Период, учебная неделя	№ занятия, цель	Содержание	Количество учебных часов
Подготовительный период (10 недель)			
1 неделя (3 + 1)	№1-4 Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Знакомство с ледовой ареной. Основная стойка (посадка).	Теория: Что такое физкультура и спорт, для чего нужно заниматься физкультурой и спортом, основная стойка (посадка). ОФП: эстафеты СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках по твердому покрытию в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой)	4
2 неделя (3+1)	№5-8 Развитие выносливости, ловкости и равновесия. Ходьба по льду в основной стойке (посадке).	Теория: требования к одежде, питьевой режим спортсмена. ОФП: упражнения на развитие общей выносливости, ловкости и равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой).	4
3 неделя (3 + 1)	№9-12 Развитие ловкости, равновесия, гибкости. Ходьба по льду в основной стойке (посадке).	Теория: требования техники безопасности, средства защиты (налокотники, наколенники, шлем) ОФП: упражнения на развитие ловкости, гибкости и равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах; падение на руки, «рыбкой», «в группировке». ТП: основная стойка (посадка), упражнения в основной стойке (ходьба с дополнительной скользящей опорой).	4
4 неделя (2 + 2)	№13-16 Развитие силы, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото	Теория: коньковые виды спорта, разнообразие коньков и их отличия; техника скольжения на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. ОФП: упражнения на развитие силы, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), ходьба в	4



	льда.	основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью); падение на руки, «рыбкой», «в группировке».	4
5 неделя 2 + 2	№17-20 Развитие выносливости, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда	ОФП: упражнения на развитие общей выносливости, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью); падение на руки, «рыбкой», «в группировке».	4
6 неделя 2 + 2	№21-24 Развитие общей ловкости, равновесия, гибкости. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда	ОФП: упражнения на развитие общей ловкости, равновесия, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда (упражнения с дополнительной скользящей поверхностью и без нее); падение на руки, «рыбкой», «в группировке».	4
7 неделя 2 + 2	№25-28 Развитие ловкости. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой)	Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания, работа в паре с партнером («толкание»)	4
8 неделя 2 + 2	№29-32 Развитие общей силы, гибкости. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой)	ОФП: упражнения на развитие общей силы, гибкости. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания,	4



9 неделя 2 + 2	№33-36 Развитие быстроты, равновесия. Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой)	работа в паре с партнером («толкание») ОФП: упражнения на развитие быстроты, равновесия. СФП: (на твердом устойчивом покрытии) основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках в разных направлениях, приседания, подскоки, прыжки, на двух ногах, «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой); бег в коньках с упором о борт, прыжковые упражнения с изменением глубины приседания, работа в паре с партнером («толкание»)	4
10 неделя 1 + 3	№37-40 Развитие быстроты, ловкости. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно)	Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения на одной после толчка другой ногой (поочередно). ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) с дополнительной скользящей опорой, работа в паре с партнером («толкание»)	4
11 неделя 1 + 3	№41-44 Развитие общей силы. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно)	ОФП: упражнения на развитие общей силы. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно) без дополнительной скользящей опоры	4
12 неделя 1 + 3	№45-48 Комбинированные эстафеты на развитие силы. Скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно)	ОФП: комбинированные эстафеты с бегом, переноской грузов, метаниями. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение на одной после толчка другой ногой (поочередно); продвигаться вперед как можно дальше за одно отталкивание после предварительного разбега; одноопорное скольжение в положении «ласточка», упражнение «самокат»	4
13 неделя 1 + 3	№49-52 Комбинированные эстафеты на развитие ловкости.	Теория: основная стойка (посадка); техника бега широким скользящим шагом. ОФП: комбинированные эстафеты на развитие ловкости. СФП: основная стойка (посадка), бег в основной стойке в коньках по твердому покрытию в разных направлениях, приставными шагами, упражнения «пружинки»,	4



	Бег широким скользящим шагом. Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом»	«цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег широким скользящим шагом в высокой посадке, упражнение «фонарик» (подводящее к освоению торможения)	
14 неделя 1 + 3	№53-56 Развитие общей выносливости, гибкости. Бег широким скользящим шагом. Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом»	Теория: основная стойка (посадка); техника торможения «полуплугом» ОФП: комбинированные эстафеты с бегом, переноской грузов, метаниями. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег широким скользящим шагом в высокой посадке, упражнение «фонарик», торможение «полуплугом»	4
15 неделя 1 + 3	№57-60 Развитие быстроты, ловкости. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. Торможение «полуплугом»	Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. ОФП: упражнения на развитие быстроты, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда, упражнения «фонарик» «змейка», торможение «полуплугом», работа в паре с партнером (один толкает партнера вперед, а он тормозит «полуплугом»)	4
16 неделя 1 + 3	№61-64 Развитие общей силы, гибкости. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. Торможение двумя ногами без поворота туловища – «плугом»	Теория: основная стойка (посадка); техника торможения двумя ногами без поворота туловища - «плугом». ОФП: упражнения на развитие общей силы, гибкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда; упражнения «фонарик», «змейка», торможение «плугом»	4
17 неделя 1 + 3	№65-68 Развитие общей силы,	Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием)	4



	<p>ловкости. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «плугом»</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие общей силы, ловкости. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), ходьба в разных направлениях приставными шагами, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием), управление одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону—назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота); упражнения «фонарик», «змейка», торможение «плугом»</p>	4
18 неделя 1 + 3	<p>№69-72 Развитие общей выносливости. Спортивные игры с мячом. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «плугом»</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие общей выносливости; спортивные игры с мячом (мини-футбол). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием), управление одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону—назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота); торможение «плугом», работа в паре с партнером (один толкает партнера вперед, а он тормозит «плугом»)</p>	4
19 неделя 1 + 3	<p>№73-76 Развитие быстроты, гибкости. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием). Торможение «полуплугом» и «плугом»</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие быстроты, гибкости; беговые эстафеты. СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); торможение «плугом», работа в паре с партнером (один толкает партнера вперед, а он тормозит «полуплугом» или «плугом»)</p>	4
20 неделя 1 + 3	<p>№77-80 Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием).</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие общей силы (висы и лазание). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (переступанием); эстафеты с использованием скольжения по прямой и по дуге (без предметов и с предметами)</p>	4
21 неделя	<p>№81-84</p>	<p>Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) на правой и</p>	4



1 + 3	Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом). ОФП: упражнения на развитие силы (многоскоки). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег скрестными шагами («перебежка»)	4
22 неделя 1 + 3	№85-88 Развитие общей силы. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	ОФП: упражнения на развитие силы (эстафеты с прыжками). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый футбол» ТП: бег скрестными шагами («перебежка»)	4
23 неделя 1 + 3	№89-92 Развитие ловкости. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	Теория: основная стойка (посадка); техника скольжения по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом). ОФП: упражнения на развитие ловкости (броски и ловля мяча из различных положений). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	4
24 неделя 1 + 3	№93-96 Развитие быстроты и ловкости. Скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	ОФП: упражнения на развитие быстроты и ловкости (игры с применением беговых упражнений, элементы акробатики). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый ручной мяч». ТП: скольжение по дуге (поворот) на правой и левой ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька (скрестным шагом)	4
25 неделя 1 + 3	№97-100 Развитие общей силы и гибкости.	Теория: основная стойка (посадка), техника торможения с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед. ОФП: упражнения на развитие общей силы и гибкости (отжимания, стретчинг).	4



	Скольжение по прямой и по дуге. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед	СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: подвижные игры на льду с применением скольжения по прямой и по дуге; торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым боком вперед	
26 неделя 1 + 3	№101-104 Развитие общей силы и гибкости. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед	Теория: основная стойка (посадка), техника бега коротким ударным шагом. ОФП: упражнения на развитие общей силы и гибкости (отжимания, стретчинг). СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом («буксировка» партнёра без сопротивления); торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым боком вперед	4
27 неделя 1 + 3	№105-108 Развитие общей силы. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед	ОФП: упражнения на развитие общей силы (прыжки в длину с места) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом («буксировка» партнёра с сопротивлением); торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках левым боком вперед	4
28 неделя 1 + 3	№109-112 Развитие ловкости. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед	ОФП: упражнения на развитие ловкости (подвижные игры) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом (вдоль длинного борта (по направлению к противоположному) на лед кладутся 3 гимнастических палки на расстоянии 50—70 см друг от друга; старт — перешагивание через палки коротким ударным шагом — 10 м максимально быстро); торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках левым боком вперед	4
29 неделя	№113-116	ОФП: упражнения на развитие общей силы (подвижные игры)	4



1 + 3	<p>Развитие общей силы. Бег коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед</p>	<p>СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: бег коротким ударным шагом (вдоль длинного борта (по направлению к противоположному) на лед кладутся 3 гимнастических палки на расстоянии 50—70 см друг от друга; старт — перешагивание через палки коротким ударным шагом — 10 м максимально быстро); торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках левым боком вперед</p>	
30 неделя 1 + 3	<p>№117-120 Развитие общей выносливости и гибкости. Бег широким скользящим и коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие общей выносливости (бег, игра в ручной мяч) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: подвижные игры с использованием бега широким скользящим и коротким ударным шагом, торможения с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед</p>	4
31 неделя 1 + 3	<p>№121-124 Развитие общей выносливости и гибкости. Бег широким скользящим и коротким ударным шагом. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед</p>	<p>ОФП: упражнения на развитие общей выносливости (бег, игра в ручной мяч) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием бега широким скользящим и коротким ударным шагом, торможения с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед</p>	4
32 неделя 1 + 3	<p>№125-128 Развитие общей силы и гибкости. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото</p>	<p>Теория: основная стойка (посадка), техника скольжения спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. ОФП: развитие общей силы и гибкости (упражнения с набивными мячами) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки»,</p>	4



33 неделя 1 + 3	льда. №129-132 Развитие общей силы и гибкости. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	«стретчинг» в коньках. ТП: скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда ОФП: развитие общей силы и гибкости (висы и упоры) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках, «ледовый футбол». ТП: скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	4
34 неделя 1 + 3	№133-136 Развитие общей силы и быстроты. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	ОФП: развитие общей силы и быстроты (прыжки в высоту с места) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием скольжения лицом вперед и спиной вперед, не отрывая коньков ото льда; подвижные игры на льду	4
35 неделя 1 + 3	№137-140 Развитие общей силы и быстроты. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.	ОФП: развитие общей силы и быстроты (прыжки в высоту с разбега) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: эстафеты с использованием скольжения лицом вперед и спиной вперед, не отрывая коньков ото льда; подвижные игры на льду	4
36 неделя 1 + 3	№141-144 Развитие ловкости и быстроты. Повторение пройденного	Теория: физкультура и спорт как способы развития и укрепления здоровья. ОФП: упражнения на развитие ловкости и быстроты («полоса препятствий») СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках. ТП: игровые упражнения с использованием всех технических приемов передвижения на коньках	4
37 неделя 1 + 3	№145-148 Развитие ловкости и быстроты. Повторение пройденного	Теория: физкультура и спорт как способы развития и укрепления здоровья. ОФП: упражнения на развитие ловкости и быстроты (упражнения со скалкой) СФП: (на льду) основная стойка (посадка), приседания на двух ногах, подскоки, перепрыгивание через предмет, упражнения «пружинки», «цапля», «неваляшки», «стретчинг» в коньках.	4



		«стретчинг» в коньках. ТП: игровые упражнения с использованием всех технических приемов передвижения на коньках		
38 неделя 1 + 3	№149-152 Развитие выносливости. Эстафеты и подвижные игры на льду	общей	ОФП: развитие общей выносливости (бег) ТП: эстафеты и подвижные игры на льду	4
39 неделя 1 + 3	№153-156 Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты и подвижные игры на льду	развитие	ОФП: упражнения на комплексное развитие физических качеств (комбинированные эстафеты) ТП: эстафеты и подвижные игры на льду	4
	Итого			156



Общие методические указания при обучении технике передвижения на коньках:

1. Умение кататься на коньках – основа «конькового» вида спорта (хоккея).
2. Следует обращать внимание при обучении посадке – полуприсед, наклон вперед, расслабленная верхняя часть туловища, взгляд вверх.
3. Основные задачи старта: мощь, волевое усилие и смелый наклон вперед.
4. Толчок начинается с таза, продолжается полным выпрямлением колена и голеностопа, оканчиваясь толчком пальцев.
5. Свободную ногу проносить вперед возможно ближе ко льду и коньку скользящей ноги.
6. При остановке наклон в обратном направлении, ноги рядом и вес на обоих коньках.
7. При движении спиной вперед – положение приседа, верхняя часть туловища расслаблена.
8. При движении по дуге толчки необходимо выполнять обеими ногами и двигаться по дуге в обоих направлениях.
9. В процессе обучения следует обязательно учитывать особенности освоения каждым ребенком навыков передвижения на коньках; создавать такие условия на занятиях, чтобы обучение одного было тесно связано с обучением всех.
10. Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не требовало больших усилий; такие занятия нужно проводить на 1/3 или половине площадки.
11. На этапе первоначального обучения следует соблюдать определённую последовательность методических приемов: рассказ, показ, анализ выполнения технического приема, практическое апробирование 3-4 раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого приема.
12. Тренер-преподаватель должен постоянно держать в поле зрения готовность и возможность обучающихся перейти к более сложным упражнениям или совершенствованию техники; степень трудности выполняемых заданий следует постоянно наращивать, а когда тренер-преподаватель замечает, что обучающиеся вполне овладели необходимыми навыками, он может ввести в тренировку новый элемент.



Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу обучения дети могут:

Иметь представление	Знать	Уметь
<p>О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;</p> <p>О способах укрепления здоровья посредством физической культуры и спорта;</p> <p>О сходствах и различиях «коньковых» видов спорта;</p>	<p>Названия «коньковых» видов спорта (хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, в т.ч. шорт-трек);</p> <p>Строение тела. Название и функции внутренних органов;</p> <p>Названия основных технических приемов передвижения на коньках;</p> <p>Правила техники безопасности при передвижении на коньках, средства защиты и их значение</p>	<p>Самостоятельно переодеваться на занятие и после него;</p> <p>Быстро, организованно строиться, перестраиваться во время движения;</p> <p>Выполнять упражнения по зрительному, звуковому сигналу, команде тренера-преподавателя;</p> <p>Сохранять динамическое и статическое равновесие на твёрдом покрытии, ограниченной площади, на льду;</p> <p>Сохранять скорость и темп бега без коньков и в коньках;</p> <p>Выполнять упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости;</p> <p>Выполнять специальные упражнения на льду;</p> <p>Выполнять скольжение по прямой, отталкиваясь поочередно обеими ногами; бег широким скользящим и коротким ударным шагом;</p> <p>Выполнять торможение «полуплугом», «плугом», с поворотом туловища на 90⁰ двумя ногами;</p> <p>Выполнять скольжения по дуге (повороты)</p> <p>Выполнять скольжение спиной вперед на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;</p> <p>Полученные умения и навыки применять в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на льду</p>



Тестовые методики для определения уровня физической и технической подготовленности

Оценка общей физической подготовленности

Бег 15 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 15 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты обучающегося. Задание проводится в зале, дистанция 15 метров, старт по звуковому сигналу. Оценивается качество выполнения без учета времени.

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

Челночный бег 4x10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающегося. Тест проводится в зале между двумя конусами. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой конуса. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом (стартовая скорость, частота шага). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у первой синей линии, по звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до второй синей линии. Оценивается качество выполнения без учета времени.

Челночный бег 3x9 метров. Тест призван определить качество бега коротким ударным шагом, техники торможения. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются любым удобным способом («полуплугом», «плугом», двумя ногами с поворотом туловища правым, левым боком). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Бег 150 м вперед лицом. Тест призван определить качество бега широким скользящим шагом, в том числе скольжение по дуге. Проводится на льду хоккейной площадки. По сигналу спортсмен стартует от красной линии и бежит широким скользящим шагом по максимально широкому кругу вдоль разметки (пилонами, конусами, цветными фишками). Оценивается качество выполнения без учета времени.

Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Игра проводится на площадке 15x18 метров (ограничивается специальными выносными бортиками) между двумя командами по 5 человек. Игроки команды А встают внутрь площадки, игроки команды В садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь,



стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 30 с раздаётся свисток, и на площадку вбегает следующий игрок команды В. Игроки команды А 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 В получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок команды А, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 30 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды В побывали на площадке, команды меняются местами. Подсчитывается количество заработанных очков.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся

Тест	Результат выполнения
Бег 15 метров вперед лицом (с)	6,0-6,8
Бег 15 м вперед спиной, без учета времени	-
Прыжок в длину	100 и менее
Челночный бег 4x10 метров	13,1 и более
Бег 20 метров вперед лицом, без учета времени	
Челночный бег 3x9 метров, без учета времени	
Бег 150 м вперед лицом., без учета времени	
Салки на льду (количество очков)	5 и менее

При выполнении в тестах, имеющих числовое выражение результата, отмечается соответствие результата, показанного ребенком, установленному нормативу; в тестах, выполняемых без учета результата, фиксируется только факт «сдал / не сдал». Оценочного выражения в баллах программой не предусмотрено.



Дополнительная общеразвивающая программа

«УЧИМСЯ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ»

Дополнительная общеразвивающая программа «Учимся играть в хоккей» (далее по тексту – Программа М2) является 2-ым модулем Программы предварительной подготовки юных хоккеистов 6-8 лет. Однако определенная независимость содержания данного модуля от предыдущего дает возможность обучения младших школьников, не осваивавших 1-ый модуль.

Программа М2 разработана с учетом физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста и специфики работы с ними.

Жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в младшем школьном возрасте приводит к нарушению в гармоничном развитии детей, отрицательно влияет на их умственную сферу, снижает уровень обучаемости к школе, повышает утомляемость.

Игровая деятельность продолжает играть ведущую роль во всех сферах жизнедеятельности младших школьников, идет постепенное формирование и развитие учебных навыков. Вовлечение детей 6,5-7,5 летнего возраста в яркий мир хоккея через атрибуты этой спортивной игры – клюшку и шайбу – создает прочную основу для формирования фундаментальных хоккейных навыков и умений в увлекательной атмосфере живого интереса к освоению нового для них вида физической активности. Находясь внутри игры, вынужденный следовать ее правилам, ребенок быстрее осваивает и совершенствует технические приемы; адаптируется к коллективу сверстников, социализируется в нем; приобретает навыки самореализации через физкультуру и спорт.

Использование элементов игры в хоккей позволяет тренеру-преподавателю более рельефно увидеть сильные и слабые стороны физической и технической подготовленности обучающегося, своевременно скорректировать процесс развития необходимых качеств; выявить наиболее способных и эффективно стимулировать их дальнейший прогресс. Все это является условием качественного отбора юных хоккеистов в дальнейшем в группы начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе.



Главной целью Программы М2 является обучение дошкольников 7-9 лет основным хоккейным приемам, умениям и навыкам и формирование стойкого интереса к занятиям спортом, вообще, и хоккеем, в частности. При этом обеспечивается решение следующих задач:

- привлечение большого количества детей к занятиям хоккеем;
- укрепление и гармоничное развитие всех систем организма;
- овладение основами техники выполнения широкого комплекса физических упражнений;
- воспитание физических качеств, необходимых для будущих хоккеистов;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Данная программа не предъявляет требований к уровню физической и технической подготовленности детей, однако предусматривает обязательное разрешение врача-педиатра.

Содержание и структура Программы М2.

Программа «Учимся играть в хоккей» рассчитана на 2 года (не менее 78 учебных недель).

Годовой учебный план рассчитан на 156 часов.

Контингент обучающихся – дети 6,5-8 лет. Оптимальное количество занимающихся в 1 группе – 15-20 человек, минимальная наполняемость группы – 15 человек.

Единицей образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, продолжительность определяется в астрономических часах. Общая недельная нагрузка составляет 4 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале, рекомендуется 3 занятия на льду и 1 вне льда на весь период обучения. Для детей 7,5- - 8 лет допускается недельный микроцикл 4 льда + 1 спортзал или 3 льда + 2 спортзала при условии сокращения продолжительности одного занятия до 45 минут.

Требования к одежде обучающихся:

- сменное хлопчатобумажное белье,
- сменные хлопчатобумажные носки (допускается использование теплых (махровых, шерстяных) носков),
- утепленный спортивный костюм (брюки и куртка) либо утепленные брюки (шерстяные гамаши), шерстяной свитер и жилет,
- утепленная спортивная шапочка,
- перчатки или варежки,



- коньки хоккейные
- защита (нагрудник, налокотники, наколенники, шлем)

Также допускается использование полной хоккейной экипировки игрока.

Требования к спортивному инвентарю:

- клюшка детская (с маркировкой «Уг»);
- шайба облегченная, минимальный вес 80 г, максимальный 130 г. (синяя шайба – стандартных размеров, выполненная из облегченного материала; шайба с отверстием – стандартных размеров с отверстием диаметром 50 мм по центру);
- ворота детские облегченные, высота - 90 см, ширина - 130 см и глубина - 70 см.

Программа М2 состоит из четырех ступеней – А, Б, В, Г. На каждой ступени скомпонованы приемы передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой по принципу «от простого к сложному». В течение 2 лет учащиеся переходят со ступени на ступень, осваивая основы игры в хоккей.

Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий. В возрасте 6 лет у детей начинает проявляться межмышечная координация, улучшается способность ловли мяча, броски мяча в цель более точны, улучшается баланс, становится более четким реагирование на сигналы, передвижения – соответственно в тренировочную деятельность необходимо включать все формы игровой деятельности, направленные на развитие моторной координации (ловкость, баланс, гибкость, скорость). Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и даже быстро реагировать на разные звуковые, зрительные сигналы, способствуют развитию своевременности и быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается способность к ускорениям. Приучая детей к правильной осанке, а особенно к специфичной для хоккея «посадке хоккеиста», встает вопрос о развитии мышечной силы. На протяжении занятия хоккеем время нахождения в «посадке хоккеиста» увеличивается, что способствует укреплению мышц живота, спины ног, верхнего плечевого пояса.

Имея хорошую подготовку в физическом развитии юных хоккеистов, которая не противоречит биологическим морфофункциональным особенностям развития организма, необходим переход к дальнейшему развитию техники владения коньками и клюшкой, клюшкой и шайбой. Техническое обучение навыкам и умениям владения коньками, клюшкой и шайбой целесообразно проводить как на льду, так вне льда. Необходимо проводить чередование тренировок на льду и вне его как с клюшками, так и без них. Методически верно начинать процесс обучения технике передвижения на коньках без



клюшек (скольжение, толчок, прокат). Только освоив технические элементы коньковой подготовки, технику передвижения на коньках, освоив навыки и умения владения коньками, дети могут переходить к следующему этапу подготовки – технике владение клюшкой и шайбой.

Тренировочные занятия по технике владения коньками вне льда могут проходить в игровом спортивном зале и специальном игровом зале с тренажерами по обучению технике владения коньками (если таковой имеется). Во внеледовых занятиях необходимо использовать подводящие, имитационные упражнения с учетом средств повышения координационных способностей:

- выполнение основной стойки хоккеиста (посадка);
- имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста одной ногой;
- имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста двумя ногами попеременно;
- имитация бега на коньках в посадке хоккеиста с переступанием (влево, вправо);
- имитация бега на коньках в посадке хоккеиста с переступанием (влево, вправо);
- имитация техники торможения в посадке хоккеиста *правым, левым боком).

Занятия вне льда должны содержать в себе координационную составляющую, так как дети смогут переносить полученные технические навыки и умения на ледовые тренировки. Основными средствами обучения для детей, впервые вышедших на лед, могут служить такие упражнения:

- основная стойка хоккеиста (посадка) у бортика;
- выполнение приседов и полуприседов;
- передвижение на коньках с опорой рук перед собой на тренажер;
- передвижение вдоль бортика без опоры перед собой, одна рука касается бортика;
- выполнение скольжения на двух коньках в полуприседе, в приседе;
- выполнение скольжения на одной ноге, при этом отталкиваясь другой.

Следующий этап освоения технических элементов, навыков и умений в передвижении на коньках будет выстраиваться так:

- выполнение скольжения на двух коньках с отталкиванием правой ногой, прокат на левой и наоборот;
- выполнение скольжения на двух ногах с попеременным отталкиванием правой и левой ногами;
- выполнение скольжения с длинным прокатом на одной ноге (левой, правой);



- выполнение скольжения на двух ногах по дуге влево, вправо, без отрыва ног ото льда;
- выполнение скольжения на одной ноге и по дуге с отталкиванием внешней ногой;
- выполнение скольжения по дуге с переступанием;
- выполнение торможения плугом, полуплугом, двумя ногами на внутренних сторонах лезвий коньков.

Помимо коньковой технической подготовки, техника владения клюшкой шайбой осуществляется параллельно, начиная с занятий вне льда. Позже, после более уверенного владения коньками, можно проводить учебные занятия на льду с клюшками, выполняя имитационные, координационные упражнения и упражнения на ловкость. В занятиях вне льда кроме подводящих и обеспечивающих упражнений на технику передвижения на коньках следует проводить занятия с клюшками и мячами для гольфа, специальными шайбами для тренировок в зале, теннисными мячами.

На начальном этапе обучения техническим навыкам и умениям владения клюшкой рекомендуются комплексы упражнений координационной направленности, подводящие и специальные упражнения:

- выполнение перемещения клюшки, держа ее в обеих руках вокруг плечевого пояса, подъем клюшки вверх над собой, опускание вниз с выполнением наклона вперед, завести клюшку за спину;
- перешагивание клюшки поочередно левой, правой ногой, стоя на месте, и в шаговом движении вперед, назад, влево, вправо;
- выполнение вращательного движения клюшкой, держа ее в середине черенка (левой, правой рукой), вокруг корпуса тела влево, вправо, перехватывая из одной руки в другую;
- выполнение перехвата клюшки из одной руки в другую, вращательные движения перед собой, держа клюшку двумя руками;
- выполнение перемещения клюшки по полу (льду), держа ее в двух руках и в одной руке перед собой, слева, справа, перемещение за спину;
- выполнение перехвата клюшки двумя руками поочередно вдоль, вверх, вниз, держа ее перед собой, слева, справа.

Освоив простейшие координационные упражнения с клюшкой, можно переходить к освоению и выполнению подводящих упражнений:

- выполнение вращательных движений кистями рук, удерживая клюшку (влево, вправо);



- выполнение имитации ведения шайбы, переставляя крюк клюшки пере собой, слева, справа;
- выполнение ведения облегченной шайбы на месте, затем в движении;
- выполнение обводки стоек «змейкой» без шайбы, затем с шайбой;
- выполнение ведения мячика для гольфа, жонглирование на клюшке;
- выполнение приема и передачи облегченной шайбы, мячика в парах;
- выполнение простых приемов обводки стоек, с шайбой, и мячиком, внутренней стороной крюка, внешней стороной крюка;
- выполнение имитации броска шайбы, затем выполнение броска мяча для гольфа.

Необходимо отметить, что все упражнения, выполненные вне льда, должны переноситься на лед, детям дошкольного возраста такая практика особенно важна, так как знакомое упражнение будет усваиваться легче и быстрее.

Ледовые тренировки необходимо использовать исключительно на освоение и усвоение основных элементов, навыков и умений техники передвижения на коньках. Только овладев необходимым объемом коньковой подготовки, можно переходить к обучению технике владения клюшкой, клюшкой и шайбой, ведь при отсутствии возможности беспрепятственного передвижения на коньках бессмысленно заниматься техническими обучением владения клюшкой и шайбой. У ребенка в голове будет одна мысль – как бы устоять на коньках, не упасть, не говоря о клюшке, которая в этой ситуации будет ему мешать.

При планировании учебно-тренировочных занятий на льду и вне льда следует уделять внимание организации и подборке упражнений.

Ледовые тренировки имеют техническую направленность, тренировки вне льда характеризуются общефизической направленностью.

Величина учебной нагрузки одного тренировочного занятия на всем этапе обучения характеризуется как мала.

Учебный процесс планируется как один подготовительный период.

Методика обучения юных хоккеистов спортивному мастерству.

Для того, чтобы тренировать хоккеистов, надо знать основные правила игры, технику хоккея, стратегию игры. В процесс обучения детей дошкольного возраста тренеру-преподавателю очень важно знать, как выстроить тренировочное занятие, как



правильно организовать выполнение упражнения, тем самым обеспечивая высокую эффективность качества усвоения материала воспитанниками.

В учебно-тренировочном процессе важно придерживаться следующих правил:

- ознакомить детей с техническим приемом, который им предстоит выполнить;
- объяснить выполнение технического приема;
- выполнить показ-демонстрацию технического приема полностью или по частям, если выполнение полностью вызовет у детей затруднение в его выполнении;
- оказывать помощь детям в освоении и выполнении технического приема или задания.

В тренировочных занятиях целесообразно участвовать двум тренерам, тем самым охватывая вниманием большее количество занимающихся.

Ознакомление с техническим приемом. Юные и неопытные хоккеисты в начале выполнения технического задания или приема должны знать, зачем и почему они его изучают и выполняют. Чтобы достичь желаемого эффекта, следует:

- привлечь внимание детей;
- правильно назвать прием;
- объяснить, зачем и для чего они его выполняют, т.е. его назначение.

Как привлечь внимание? Дети 6-7 лет легко возбудимы, у них выражена слабость тормозных процессов, они быстро утомляются, поэтому следует прибегать к использованию некоторых способов привлечь внимание: рассказать интересную историю, новость, задать вопрос, на который они наверняка знают ответ, показать технический прием. Тренер-преподаватель может привлечь внимание своей активностью, эмоциональностью, энтузиазмом. При использовании любого способа необходимо при объяснении задания, корректировке выполнения задания говорить немного громче обычного, стараться акцентировать речевое изложение, четко, внятно и понятно произносить слова, поддерживать качественную интонацию, стараться смотреть в глаза детей во время разговора с ними. Перед началом объяснения или ознакомления детей с техническим приемом или заданием очень важно расставить детей перед собой именно так, чтобы они могли хорошо видеть тренера и показ-демонстрацию приема.

Название приема. Каждый прием или технический элемент имеет свое название, и здесь очень важно решить, какое название тренер-преподаватель будет использовать и



применять в процессе обучения, чтобы избежать путаницы и улучшить взаимопонимание между детьми и педагогом.

Объяснение того, зачем и для чего дети выполняют технический прием. Несмотря на то, что значение приема очевидно и понятно тренеру-преподавателю, детям необходимо увидеть и понять, как этот прием сможет помочь им в освоении техники хоккейного искусства. Целесообразно объяснить детям причину изучения приема, и как он соотносится с более сложными приемами.

Объяснение выполнения технического приема. Наиболее успешным и результативным способом является одновременное краткое объяснение технического приема и его показ демонстрация. В процессе обучения необходимо пользоваться простыми выражениями и по возможности стараться увязывать изучение нового технического приема или элемента с уже усвоенными ранее техническими навыками. Всегда после объяснения необходимо спрашивать игроков, понимают ли они выполнение предложенного им технического задания; возможно детям потребуется повторение, однако не следует забывать, что долгое и монотонное объяснение утомляет детей, говорить надо четко, коротко, внятно и понятно. Прежде чем объяснять задание детям, тренер-преподаватель должен сам хорошо знать и понимать предлагаемое им выполнение технического приема. Составные технические приемы и задания необходимо делить на несколько блоков, выполнять их поэтапно, используя при этом объяснение и показ-демонстрацию каждого блока отдельно, также как и их выполнение, а именно: продемонстрировать технический прием; разделить прием на блоки, показать его составные части; предложить детям выполнить каждый блок отдельно; после выполнения отдельных блоков вновь объяснить весь прием полностью, закрепить его; предложить детям выполнить весь прием полностью.

Полезно на каждое занятие ставить одну задачу, но включать в него разнообразные упражнения, соответствующие данной задаче.

Выполнение приема, показ-демонстрация технического приема. Показ-демонстрация технических элементов, приемов, техники передвижения на коньках. Дети должны видеть, как выполняется тот или иной прием, элемент, передвижение, технические действия с клюшкой и шайбой, для этого можно использовать технические средства обучения в виде плакатов, кратковременные просмотры фрагментов технической демонстрации на видео, просмотр кратковременных мастер-классов с демонстрацией простейших технических элементов. Но самым эффективным и результативным будет



показ демонстрация приема в учебно-тренировочном занятии: использование правильной техники выполнения элементов и приемов; выполнение приемов нужно демонстрировать в чуть замедленном темпе с повторением два-три раза, чтобы дети смогли хорошо рассмотреть, ознакомиться и отобразить в сознании каждый элемент, из которых состоит прием; выполнить показ-демонстрацию справа и слева, если этого требует технология выполнения технического приема.

Сопровождение и помощь обучающимся при освоении и выполнении технического приема. После ознакомления, демонстрации, объяснения технического приема дети должны попытаться выполнить данное задание. Все предлагаемые технические приемы и их элементы должны быть такими, чтобы их могли выполнить юные хоккеисты, т.е. доступными, понятными. Но, как правило, некоторым детям требуется помощь во время их первых попыток выполнения технических элементов и приемов. В этом случае необходимо сопровождать неуверенных в выполнении задания детей, тем самым придавая им уверенность для самостоятельного выполнения технического приема. Во время наблюдения за деятельностью юных хоккеистов важно их поддерживать, стимулировать словами похвалы за правильное выполнение. Реакция тренера, его внимание имеют большое значение, оказывают влияние на желание детей тренироваться и овладевать навыками и умениями технического мастерства.

Построение учебно-тренировочного занятия.

Каждое занятие целесообразно выстраивать в такой последовательности:

- подготовительная часть: разминка (продолжительность 7-10% отводимого на занятие времени), подготовка организма учащихся к предстоящим нагрузкам, организация детей, активизация внимания.

- основная часть: выполнение ранее изученных приемов; изучение новых приемов; подвижные игры; постепенное снижение нагрузки, переход к более легким, простым упражнениям;

- заключительная часть: подведение итогов, выставление оценок.

Разминка. Продолжительность – не более 5 минут, можно включать несколько приседаний, упражнения координационной направленности, простейшие упражнения на гибкость



Выполнение ранее изученных приемов. Каждое занятие должно включать в себя элементы и приемы, ранее усвоенные детьми. Занятие надо организовать так, чтобы знакомые упражнения были несколько модифицированы.

Изучение новых приемов. Новые технические приемы целесообразно предлагать после того, как дети с успехом осваивают ранее предложенные. Новые технические приемы правильно привязывать к уже знакомым освоенным приемам, тем самым выстраивая из отдельных элементов и отдельных приемов технические блоки.

В тренировку обязательно включаются **подвижные игры**, различные эстафеты, соревновательные упражнения, которые направлены как на общее физическое развитие, так и на формирование и закрепление специальных умений. В игровой форме технические приемы усваиваются детьми дошкольного возраста легче и быстрее.

За 5-10 минут до окончания тренировки необходимо снижать темп занятия и постепенно **переходить к более легким и простым упражнениям**. Это позволяет снизить эмоциональный фон занятия, дети переходят в спокойное состояние.

В оставшееся время, **подводя итоги занятия**, необходимо кратко прокомментировать, насколько хорошо занимались дети, каково их старание, выставить оценки за прилежание, трудолюбие, выполнение упражнения, поведение на тренировке.

Внеледовая подготовка.

Гибкость. Одним из важнейших качеств, над развитием которого необходимо работать и уделять ему большое внимание, является гибкость. Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движения спортсмена. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, возрастает риск повреждения мышц. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц. Упражнения и средства по развитию гибкости следует использовать на протяжении всей тренировочной и игровой деятельности хоккеиста.

Общеподготовительные упражнения для развития гибкости представляют собой движения, основанные на сгибании, наклонах, поворотах, разворотах. Эти упражнения определяют повышение подвижности во всех суставах организма человека. Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Благодаря высокой растяжимости и



эластичности мышечных волокон и связочного аппарата детей дошкольного возраста достигается высокий эффект в формировании гибкости.

Вспомогательные упражнения используются с учетом подвижности в тех суставах, которые используются в характерных для них движениях. Специально-подготовительные упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, специфике хоккея. Еще одним средством развития гибкости служит пассивная гибкость, которая выражается в различных пассивных движениях, выполняемых с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам стоя или сидя на мате, подтягивание ног к груди, стоя или лежа на мате, сгибание кисти одной руки другой рукой и т.д.).

Развитие гибкости способствует возможности выполнения технических приемов с достаточно большой амплитудой движений. Упражнения на гибкость входят во все комплексы разминочных упражнений, а также в качестве основной части занятий.

Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать выполнение необходимых движений. Гибкость позволяет избежать или нейтрализовать возможные травмы.

Средством развития гибкости могут быть индивидуальные упражнения:

- наклоны головы вперед, назад, влево, вправо;
- круговые движения руками;
- махи руками вперед – назад, вверх – вниз;
- круговые движения руками вперед, назад, одновременно в одну сторону, а также в разные стороны;
- круговые движения тазобедренным отделом;
- наклоны- подъем ног, согнутых в колене, с выпрямленным коленом;
- вперед, назад, влево, вправо;
- круговые движения ногами, махи;
- упор лежа с подтягиванием махом ноги;
- шпагаты поперечный и продольный;
- прогибы, лежа на животе и спине;
- упражнения в движении, хлопки над головой, перед собой, за спиной;
- наклоны и повороты в сторону в движении;
- в движении подтягивания на носочках, ходьба боком с заступом ноги за ногу.

Можно также применять упражнения с использованием различных снарядов и предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок, гимнастических стенок и т.п.).



Подбор упражнений должен соответствовать уровню развития и подготовленности юных хоккеистов.

Ловкость. Ловкость определяет уровень подготовки спортсмена не менее чем другие качества. В структуру ловкости входит способность быстро осваивать новые упражнения, четко и координировано выполнять сложные задания.

Наиболее эффективными средствами развития ловкости являются:

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры,
- упражнения на баланс,
- имитационные упражнения техники передвижения на коньках,
- упражнения координационной направленности.

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей; различие в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности человека, а ловкость – в тех, где кроме регуляции движений возникают элементы неожиданности, внезапности, требующие находчивости, проявления быстроты, переключаемости движения.

Координационные способности. Координированность движений как способность рационального проявления и перестройки двигательных действий на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков имеет большое значение в воспитание юных хоккеистов. В основе методики лежит максимальное и разнообразное применение технических приемов.

Воспитание координационных способностей осуществляется в условиях отсутствия утомления, когда ребенок в наилучшей мере способен контролировать и регулировать свою двигательную деятельность. Координированность движений тесно связана со способностью к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.

В процессе развития координационных способностей используются несложные эстафеты с мячом и без мяча, броски мяча на точность, простые упражнения с мячом в парах и группах, на месте и в движении.



Хоккей – игра, которая предъявляет особые требования к равновесию, связана с жестким силовым единоборством, и все это происходит при разных положениях тела, в статических и динамических условиях, при наличии опоры и в безопорном положении.

В воспитании способности к сохранению равновесия выделяются базовое и специальное направления. Базовое направление предполагает использование нескольких относительно самостоятельных групп действий:

- сохранение равновесия на одной ноге, а далее с различными положениями и движениями рук, туловища, свободной ноги;
- разнообразные повороты, стоя на одной или двух ногах, наклоны и вращения головы, различные движения и положения рук, туловища и свободной ноги;
- вращения туловища, стоя на двух или одной ноге;
- разнообразные движения, стоя на ограниченной опоре;
- выполнение действия по сигналу, изменение направления движения или характера движений;
- выполнение действия с закрытыми глазами, стоя спиной к сигналам.

Специальное направление связано с использованием самого широкого круга упражнений специфики хоккея, требующих баланса и равновесия. При этом используются внешние условия, способствующие нарушению равновесия и баланса:

- разнообразные движения рук, ног, туловища, головы – вращательные движения, махи, круговые однонаправленные и разнонаправленные;
- упражнения с мячами – ведение ударами о пол, подбрасывание вверх, передачи в парах друг другу из рук в руки;
- развороты на месте вокруг своей оси влево, вправо;
- перепрыгивания или перешагивания из круга в круг;
- перепрыгивание или перешагивание через скакалку;
- нашагивания поочередно левой и правой ногой на плинт высотой не более 10 см;
- кратковременные подпрыгивания на одной-двух ногах в течение 3-5 секунд;
- упражнения с клюшкой (ведение, перехваты клюшки, перешагивание через клюшку).

Развитие баланса осуществляется посредством упражнений на полусфере, ходьбе на гимнастической скамейке, ходьбе по скакалке на полу, стоя на одной ноге с клюшкой и без клюшки, упражнений на ведение мячика с остановками, остановку по сигналу в подвижных играх.



Организационно-методические формы физической подготовки.

Наиболее эффективной формой повышения уровня физической подготовленности является круговая тренировка. Организация тренировочного занятия круговым способом позволяет увеличить его моторную плотность, также возможен вариант интегрирования общей физической подготовки со специальной.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с упорядоченной схемой. Упражнения обычно выполняются в форме последовательного прохождения «станций», которые расположены в зале или на спортивной площадке по кругу или похожим образом так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяется один вид движения или действий; большинство из них имеет локальную направленность, но есть 1-2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой станции устанавливается индивидуально, в зависимости от доступного предельного числа повторений, проведенных предварительно. На начальном этапе рекомендуется подбирать самые простые упражнения, количество повторений на каждой станции не должно превышать 3 раз.

Круговая тренировка позволяет широко использовать многие приемы педагогического воздействия на детей дошкольного возраста, применение физических упражнений в совокупности с двигательной деятельностью, использование ролевых, подвижных игр, игр по развитию физических качеств, с применением образовательного подхода.

Реализация Программы М2.

Программа М2 рассчитана на двухлетнюю реализацию и состоит из четырех ступеней – А, Б, В, Г. На каждой ступени скомпонованы приемы передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой по принципу «от простого к сложному». В течение 2 лет учащиеся переходят со ступени на ступень, осваивая основы игры в хоккей.

На первом году обучения программы М2 реализуются задачи ступеней А и В, на следующем – ступеней С и D.

Ступень А. Программа ступени рассчитана на 39 часов. Основная цель – первоначальное формирование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.



Для учащихся, прошедших обучение по Программе М1 «Встаем на коньки» основные умения и навыки повторяются в ускоренном темпе, закрепляются на более высоком уровне физической готовности детей. Для учащихся, впервые начавших обучение передвижению на коньках, все умения и навыки формируются с учетом уровня их развития.

Перечень навыков и приемов, изучаемых на занятиях ступени А:

- устойчивость – ловкость;
- вставание;
- основная стойка хоккеиста;
- стойка при ведении шайбы;
- 3-я позиция, старт из 3-ей позиции;
- скольжение (прокат) на двух ногах;
- скольжение на одном коньке;
- броски;
- прокат скольжением
- торможение;
- движения в сторону (боковые перемещения);
- широкий / разгонный шаг;
- стойка для движения спиной вперед;
- ходьба спиной вперед;
- скольжение спиной вперед;
- «скобка» («фонарик»)
- торможение 2-плугом»
- ведение шайбы на месте;
- передвижения с шайбой;
- старт с шайбой;
- ведение шайбы одной рукой;
- ведение шайбы «зигзагом»;
- пас «метелкой» лицевой стороной крюка;
- прием шайбы лицевой стороной крюка;
- пас «метелкой тыльной плоскостью крюка;
- прием шайбы тыльной плоскостью крюка;
- бег с передачами шайбы;
- бросок «метелкой» лицевой плоскостью крюка;



- бросок «метелкой» тыльной плоскостью крюка
- бег с броском шайбы

Ключевые элементы ступени А.

Вставание со льда.



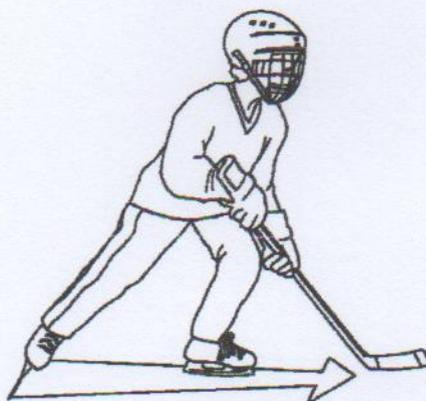
Всегда начинать вставание с обоих колен.



Стойка



3-я позиция (далее – ПЗ)



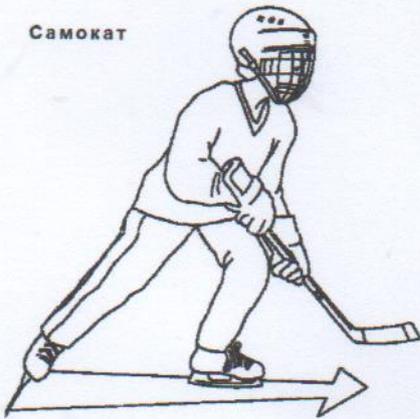
Скольжение на обоих коньках



4. Скольжение (свободный прокат) на одном коньке.



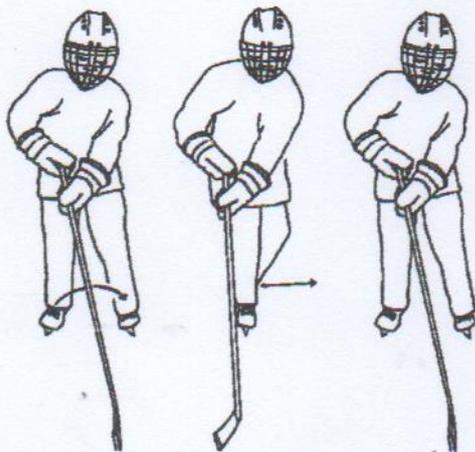
Самокат



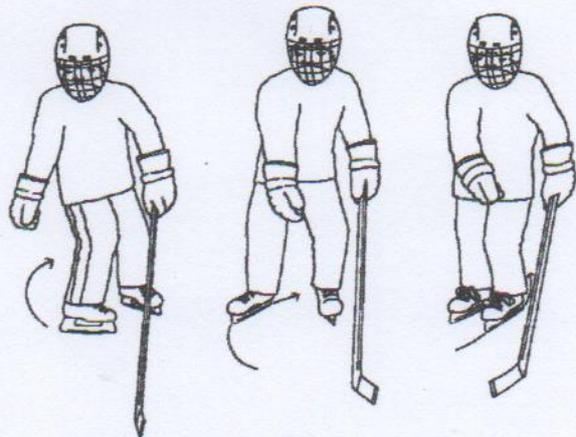
Поворот скольжением (свободным прокатом):



1. Боковое движение

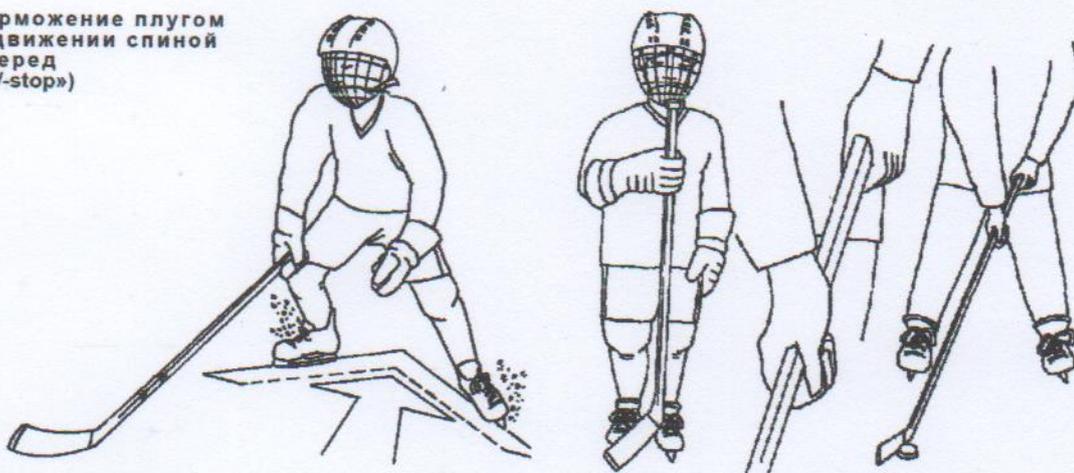


«Скобка» («фонарик»)- для старта спиной вперед

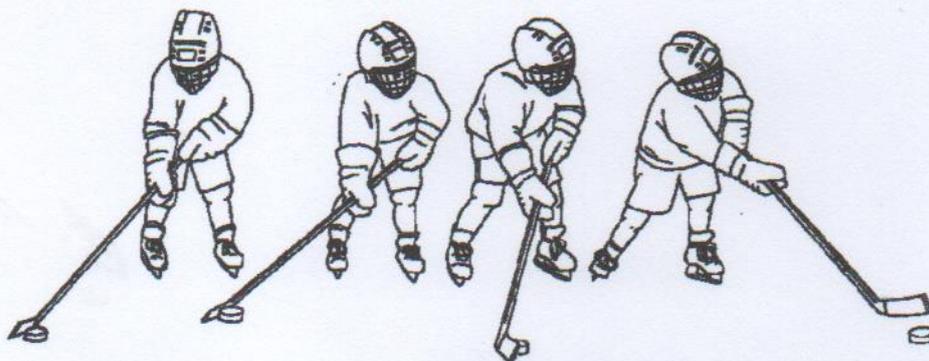


1. Стойка для ведения шайбы

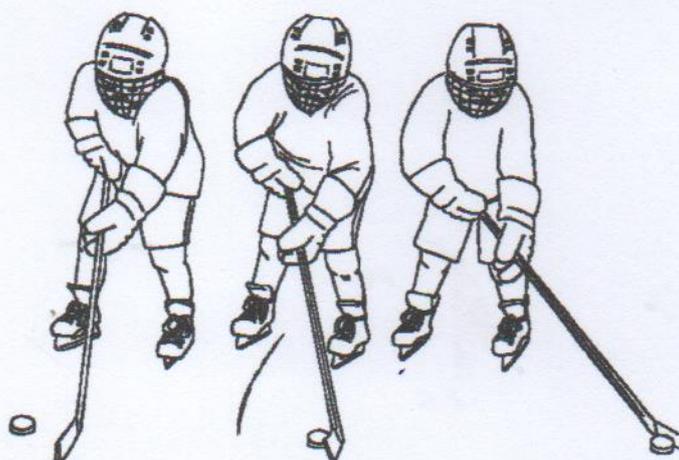
Торможение плугом
в движении спиной
вперед
(«V-stop»)



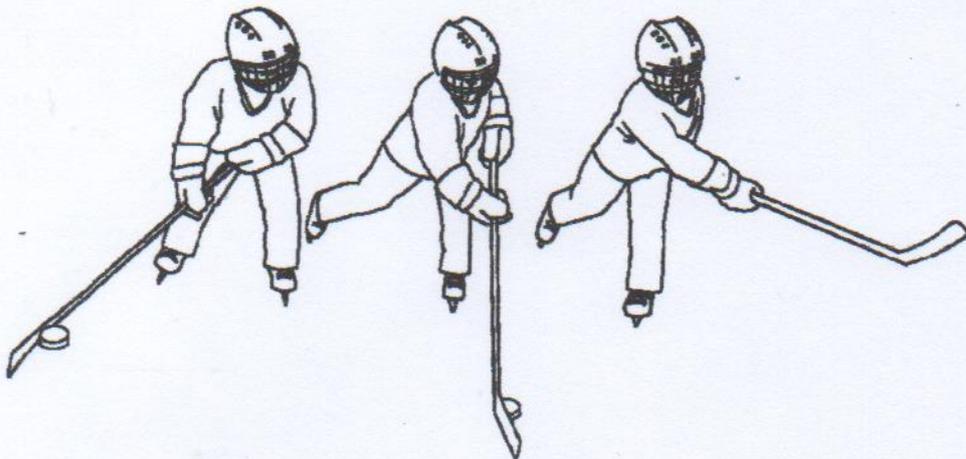
Передачи — Пас «метелкой» лицевой плоскостью крюка.



Прием.



**Кистевой бросок («метелкой»)
лицевой плоскостью крюка**



Ступень В. Программа ступени рассчитана на 39 часов. Основная цель – формирование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.

На занятиях ступени В отрабатываются, закрепляются через упражнения умения, формирование которых начато на ступени А, а также вводятся новые элементы техники владения коньками, клюшкой, шайбой.

Перечень приемов и навыков, изучаемых на занятиях ступени В:

- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух коньках;
- скольжение на одном коньке;
- броски, броски в мишень;
- поворот скольжением;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- боковые перемещения;
- V-образный старт;
- передвижения с шайбой;
- «скобка» («фонарик»);
- пивот;



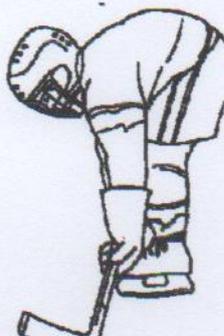
- крутой вираж;
- контроль шайбы коньками;
- торможение с клюшкой;
- пасы
- владение клюшкой и шайбой в комбинации;
- вираж с подпрыгиванием;
- броски, в том числе броски с ходу;
- работа кистей рук при выполнении броска

Ключевые элементы ступени В.

Растяжка мышц паха –
Разминка:



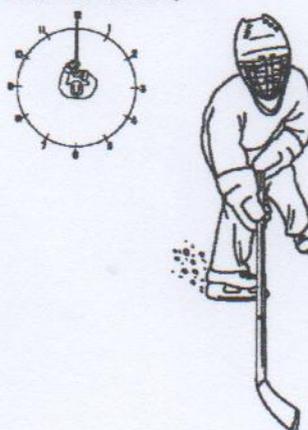
Касание носков – Разминка:



1. Повороты
скольжением / прокатом



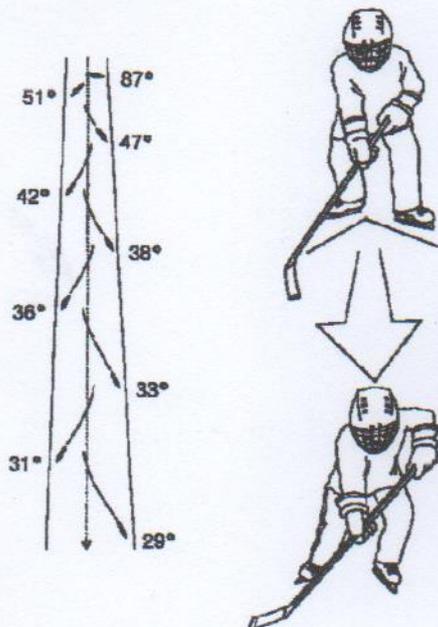
2. Торможение плугом
(1 час - 11 часов)



Торможение двумя ногами:



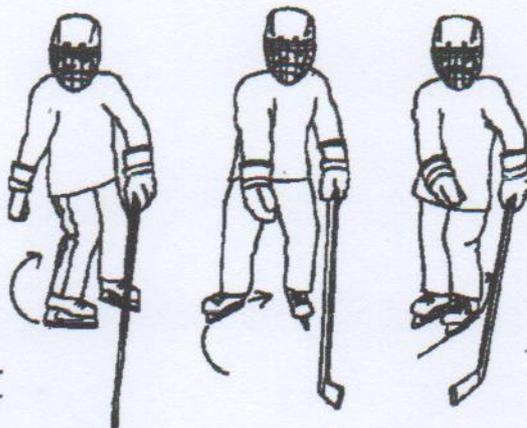
1. Передний старт:



Задняя стойка:



Задняя скобка:



Торможение спиной вперед:



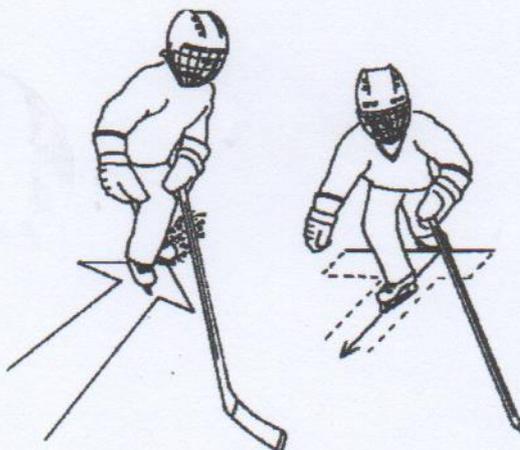
1. Прокат спиной вперед на одном коньке:



Смена направления:



Торможение одной ногой и старт боком:



Отталкивание – прокат спиной вперед:



Пивот (спиной вперед - лицом вперед):



2. Пивот
(переход с движения лицом вперед к движению спиной вперед):



Ведение коньками.



1. Торможение с шайбой:



2. Передача с места:



Контрольные упражнения ступени А.

<p>(1) Стойка:</p> <ul style="list-style-type: none"> — коньки параллельно, на ширине плеч — носки – прямо вперед, колени согнуты — голова поднята, корпус чуть подач вперед — Клюшка близко ко льду, хват – двумя руками <p>(2) 3-я позиция:</p> <ul style="list-style-type: none"> — встать в позицию для старта — делает ли энергичный толчок до полного выпрямления ноги, переносит ли вес на скользящую ногу? — одинаково ли умеет это обеими ногами? 		<p>(7) Ведение шайбы на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> — вращение кистей для укрывания шайбы при перекадывании ее из стороны в сторону? — работает ли серединой кривка? старается ли держать голову прямо? <p>(8) Ведение шайбы одной рукой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — поворот кривка для попередного проталкивания шайбы нижней кромкой, направляемой влево, затем - вправо? — соблюдается ли расстояние, достаточное для надежного контроля шайбы? 	
<p>(3) Повороты прокатом:</p> <ul style="list-style-type: none"> — поворот инициирован плечами и головой — как он действует внутренним коньком, чуть перенося вес на пятку? — умеет ли делать поворот в обе стороны? 		<p>(9) Пас «метелком» с удобной стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> — в стойке для ведения, умеет ли он достаточно точно послать шайбу в цель? — держит ли голову прямо, глядя на цель? — переносится ли вес с задней ноги на переднюю в фазе выпуска шайбы? 	
<p>(4) Торможение (плуг):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сохраняет ли основную стойку в движении? — вывернута ли пятка, перенесен ли вес на подушечку стопы? — колени согнуты, спина прямая — умеет ли делать оба торможения? 		<p>(10) Остановка шайбы крючком (на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> — опускает ли клюшку в направлении идущей к нему шайбы? — находится ли крюк под углом 90 градусов к линии идущей к нему шайбы? — умеет ли амортизировать пришедшую шайбу? 	
<p>(5) Стойка для движения спиной вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Голова поднята, грудь развернута, плечи отведены назад, колени согнуты, спина прямая, ноги на ширине плеч? — равномерно ли распределен вес относительно лезвий коньков? 		<p>(11) Передача шайбы с неудобной стороны (на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> — правильно ли начинает подготовительную фазу, укрывая шайбу кривком? — смотрит ли на цель передачи? — достаточно ли отведены руки от туловища? — переносится ли вес с задней ноги на переднюю в момент выполнения? — с достаточной ли точностью умеет направлять шайбу в область цели? 	
<p>(6) Стойка для ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Правильно ли выбрана клюшка и угол? — соблюдена ли основная стойка, крюк на льду, периферийным зрением старается смотреть на шайбу? — правилен ли его хват? 			



Контрольные упражнения ступени В.

<p>(1) Передвижение боком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — полностью ли переносит заднюю ногу через переднюю? — вес – на переднюю половину коньков? — плечи развернуты? — умеет ли передвигаться в обоих направлениях? 		<p>(7) Пивот спиной вперед – лицом вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> — научился ли игрок делать поворот на 180° в левую сторону? — научился ли он делать поворот на 180° в правую сторону? 	
<p>(2) Старт (Ускорение):</p> <ul style="list-style-type: none"> — Разворот коньков в положение буквы "V" и наклон вперед для старта? — развернуты ли лезвия на 70-80° — применяет ли частичное выпрямление ноги (беговое движение) на 5-8 стартовых — достаточно ли близко держит коньки ко льду для быстрого возобновления движения? — полностью ли набрал скорость после 8 стартовых шагов? 		<p>(8) Крутой вираж (разворот):</p> <ul style="list-style-type: none"> — четко ли выполняется наклон туловища внутрь, в сторону виража? — делает ли нажим на внутреннее лезвие конька ведомой ноги и на внешнее лезвие ведущей ноги? — делает ли раскочивающее движение коньками для достаточно уверенного врезания лезвий в лед? 	
<p>(3) Торможение двумя ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использует ли оба лезвия? (внутреннее ребро переднего конька и внешнее - заднего?) — разворачивает ли туловище под углом 90 градусов к направлению движения 		<p>(9) Ведение коньками:</p> <ul style="list-style-type: none"> — научился ли игрок использовать внутренние ребра (а не носки) коньков для непрерывного ведения по ширине площадки? 	????
<p>(4) Вираж переступанием «помпа»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — полностью ли переносит внешний конек через — выпрямляет ногу, завершая шаг? 		<p>(10) Зовущий пас в движущуюся цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сможет ли данный игрок дать пас с места движущемуся партнеру на 4 метра? 	
<p>5) Пflug спиной вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> — плечи на ширине ног? — Развернуты ли носки, пятки вместе, колени согнуты в начальной фазе торможения? — наклон туловища вперед в момент врезания внутренних лезвий в лед? — принимает ли основную стойку по завершении торможения? 		<p>(11) Бросок «метелкой» и «лопаткой» с удобной и неудобной руки (тыльной и лицевой плоскостями крюка)</p> <ul style="list-style-type: none"> — хват? — зводит ли шайбу за плоскость тела? — переносит вес? — правильно ли работает кистями рук при вылете шайбы? 	
<p>(6) Пивот лицом вперед – спиной вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> — научился ли игрок одинаково делать поворот на 180 градусов в обе стороны? 			



Планирование учебно-тренировочных занятий

Ступень А.

Период, учебная неделя	№ занятия, цель.	Содержание	Количество учебных часов
1 неделя	№1-4 Развитие устойчивости и ловкости	Основная стойка хоккеиста. Техника вставания со льда. Упражнения на развитие устойчивости с использованием клюшки. Подвижная игра «Английский бульдог»	4
2 неделя	№5-8 Движение лицом вперед.	Основная стойка хоккеиста (закрепление). Приставной шаг. Т-образный толчок. Упражнение на устойчивость – скольжение на обоих коньках, одном коньке. Подвижная игра «Красный свет – зеленый свет»	4
3 неделя	№9-12 Перемещения лицом вперед.	3-я позиция – оттапливание, прокат на двух коньках, на одном коньке Упражнение «Самокат». Повороты прокатом. Торможение плугом (со снегом). Подвижная игра «Колдунчики».	4
4 неделя	№13 Закрепление.	Основная стойка хоккеиста. 3-я позиция. «Самокат». Повороты, Торможение плугом.	1
5 неделя	№14-16 Боковое движение.	Широкий шаг лицом вперед. Боковое движение Повторение: торможение, поворот прокатом. Подвижная игра «Колдунчики».	3
6 неделя	№17-20 Боковые перемещения	Стойка для движения спиной вперед. Ходьба спиной вперед. Прокат на двух ногах спиной вперед. Повторение: боковые перемещения. Эстафеты. Мини-матч.	4
7 неделя	№21-23 Движение спиной вперед	Движения спиной вперед. «Скобка» («фонарик»).	3



		Торможение спиной вперед. Подвижные игры на координацию движений рука-нога; закал плеча, силу рук. Подвижная игра «Полицейские и воры»	
	№24 Повторение.	«Скобка». Торможение спиной вперед. Боковые движения. Движение спиной вперед. Подвижные игры на развитие мышц брюшного пресса, вставание без помощи рук. Прыжки через веревку. Салки.	1
7 неделя	№25-26 Владение шайбой	Стойка для ведения шайбы. Ведение на месте. Передвижение с шайбой по прямой. Повторение – движение лицом/спиной вперед, торможение лицом/спиной вперед. Подвижные игры с произвольным катанием на ограниченном пространстве теннисного мяча / шайбы.	2
	№27-28 Владение шайбой	Ведение шайбы. Ведение шайбы одной рукой. Движение с шайбой по прямой – катание с шайбой. Игра 4x4 поперек льда.	2
8 неделя	№29-32 Ведение шайбы.	Катание с шайбой. Ведение шайбы одной рукой – на месте влево-вправо, вперед-назад; поперек льда. Ведение шайбы зигзагом. Мини-матч 4x4 поперек льда.	4
9 неделя	№33 Повторение.	Движения спиной вперед и лицом вперед. Владение клюшкой и шайбой (ведение шайбы разными способами) Эстафеты с шайбой.	1
	№34-36 Передача шайбы.	Разнонаправленные движения и перемещения на коньках. Торможение. Ведение шайбы. Передача и прием плоскостью крюка. Мини-матч 4x4 поперек льда.	3
10 неделя	№ 37-39 Передача шайбы.	Владение клюшкой и шайбой. Передача и прием лицевой стороной крюка. Передача и прием тыльной стороной крюка. Мини-матч 4x4 поперек льда.	3
	№40 Передача шайбы	Владение клюшкой и шайбой. Передача и прием лицевой и тыльной стороной крюка броской и небросковой рукой, в	1



11-неделя	№41-44 Передача шайбы	том числе в движении. Кистевой бросок лицевой стороной крюка. Подвижные игры «Красный – зеленый» Владение клюшкой и шайбой. Передача и прием лицевой и тыльной стороной крюка броской и небросковой рукой, в том числе в движении. Кистевой бросок лицевой стороной крюка. Мини-матч 4x4 поперек льда	4
12 неделя	№45-48 Передача шайбы	Владение клюшкой и шайбой. Передача и прием лицевой и тыльной стороной крюка броской и небросковой рукой, в том числе в движении. Кистевой бросок тыльной стороной крюка. Подвижные игры	4
13 неделя	№49-52 Передача шайбы	Владение клюшкой и шайбой. Передача и прием лицевой и тыльной стороной крюка броской и небросковой рукой, в том числе в движении. Кистевой бросок тыльной стороной крюка. Подвижные игры	4
14 неделя	№53-56 Тестирование (ступень А).	Основная стойка. 3-я позиция. Повороты прокатом. Торможение. Стойка для движения спиной вперед. Стойка для ведения шайбы. Ведение шайбы на месте. Ведение шайбы одной рукой. Пас «метелкой» с удобной стороны. Остановка шайбы крюком на месте. Передача шайбы с неудобной стороны. Мини-матч 4x4 поперек льда.	4



Ступень В

Период, учебная неделя	№ занятия, цель	Содержание	Количество учебных часов
15 неделя	№57-58 Свободный прокат	Растяжка мышц паха. Касание носков. Присед. Прыжки (упражнения выполняются в коньках и с клюшкой) Скольжение на одном / двух коньках, свободный прокат на двух коньках. «Самокат». «Самокат» по кругу. Подвижные игры с шайбой.	2
	№59-60 Оттапливание – прокат	Скольжение. «Самокат». Повороты прокатом. Торможение одной ногой. Оттапливание – прокат (толчок – скольжение) Подвижные игры с использованием клюшки («Верхом на метле»).	2
16 неделя	№61-63 V-образный старт лицом	Оттапливание – прокат (толчок – скольжение). Торможение одной ногой. Боковые перемещения. V-образный старт лицом (передний старт лицом). Управление ребрами коньков. Подвижные игры.	3
	№64 Закрепление.	Стойка для ведения шайбы. Правильный хват клюшки Эстафеты	1
17 неделя	№65-68 Торможение двумя ногами	Управление ребрами коньков. Ведение шайбы на месте. Движение с шайбой. Торможение двумя ногами. Выраз переступанием. Подвижные игры с теннисными мячами Мини-матч 4x4 попереk поля.	4
18 неделя	№69-72 Торможение двумя ногами спиной вперед	Торможение двумя ногами. Выраз переступанием. Ведение шайбы в движении. Стойка для движения спиной вперед. «Скобка» спиной вперед. Торможение спиной вперед двумя ногами. Торможение со сменной направления. Подвижные игры с прыжками через веревку.	4
19-20 неделя	№73-76, 77-80 Движение спиной вперед на одном коньке.	Задняя «скобка». Торможение спиной вперед (задний «плуг»). Движение со сменной направления на обратное. Движение спиной вперед на одном коньке. Торможение спиной вперед одной ногой и старт боком (Т-образным толчком)	8



21-22 неделя	№81-84, 85-88 «Пивот»	Отталкивание спиной вперед – прокат Подвижные игры «Футбол на льду».	8
23-24 неделя	№89-92, 93-96 Крутой вираж.	Торможение спиной вперед одной ногой и старт боком (Т-образным толчком). Свободный прокат на одном коньке. Поворот на 180° в движении спиной вперед – лицом вперед («пивот») Поворот на 180° в движении лицом вперед – спиной вперед («пивот») Мини-матч поперек льда.	8
25 неделя	№97-100 Повторение.	Торможение спиной вперед одной ногой и старт боком (Т-образным толчком). Поворот на 180° в движении спиной вперед – лицом вперед («пивот»). Поворот на 180° в движении лицом вперед – спиной вперед («пивот»).	8
26 неделя	№101-104 Ведение шайбы коньком	Крутой вираж (разворот) Подвижные игры, эстафеты на все поле.	4
27-28 неделя	№105-108, 109-112 Торможение с шайбой	Стойка для ведения шайбы. Ведение шайбы одной рукой, «зигзагом». Крутой вираж. Эстафеты.	4
29-30 неделя	№113-116, 117-120 Зовущий пас – в движущуюся цель	Старт с шайбой. Ведение шайбы одной рукой, «зигзагом».	8
31-32 неделя	№121-124, 125-128 Зовущий пас – в движущуюся цель. Пас партнеру с отскоком от борта.	Ведение шайбы коньком. Комбинированное ведение. Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Торможение с шайбой.	8
3 неделя	№129-132 Повторение	Подвижные игры. Торможение с шайбой. Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Передачи шайбы в движении. Зовущий пас – в движущуюся цель. Мини-матч.	8
		Торможение с шайбой. Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Передачи шайбы в движении. Зовущий пас – в движущуюся цель. Пас партнеру с отскоком от борта. Мини-матч.	8
		Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Передачи шайбы в движении. Зовущий пас – в движущуюся цель.	4



34-35 неделя	№133-136, 137-140 Использование кистей рук при броске (кистевой бросок)	Пас партнеру с отскоком от борга. Эстафеты с шайбами. Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Передачи шайбы в движении. Зовущий пас – в движущуюся цель. Пас партнеру с отскоком от борга. Использование кистей рук при броске (кистевой бросок). Подвижные игры («хоккейный бейсбол»)	8
36-37 неделя	№141-144, 145-148 Повторение пройденного за год	Повторение пройденного за год. Мини-матчи 4x4 поперек льда. Подвижные игры на льду и вне его	8
38 неделя	№149-152 Тестирование.(ступень В)	Передвижение боком. Старт. Ускорение. Торможение двумя ногами. Выраз переступанием. «Плуг» спиной вперед. «Пивот». Крутой вираж. Ведение шайбы коньками. Зовущий пас – в движущуюся цель. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Мини-матч 4x4 поперек льда.	4
39 неделя	153-156 Итоговое тестирование.	Итоговое тестирование Мини-матчи 4x4 поперек льда. Подвижные игры на льду и вне его	4



Ступень С. Программа ступени рассчитана на 39 часов. Основная цель – формирование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.

На занятиях ступени С отрабатываются, закрепляются через упражнения умения, формирование которых начато на ступенях А и Б, а также вводятся новые элементы техники владения коньками, клюшкой, шайбой.

Перечень навыков и приемов, изучаемых на занятиях ступени С:

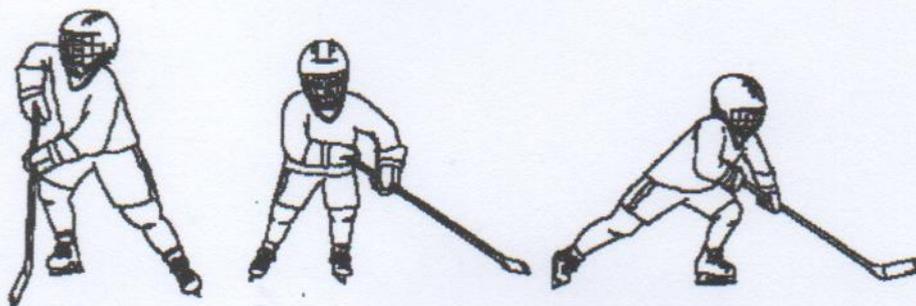
- основная стойка хоккеиста;
- скольжение на двух коньках;
- скольжение на одном коньке;
- броски, броски в мишень;
- поворот скольжением;
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- боковые перемещения;
- V-образный старт;
- передвижения с шайбой;
- «скобка» («фонарик»);
- пивот;
- крутой вираж;
- контроль шайбы коньками;
- торможение с клюшкой;
- пасы
- владение клюшкой и шайбой в комбинации;
- вираж с подпрыгиванием;
- броски, в том числе броски с ходу;
- работа кистей рук при выполнении броска;
- перебежки переступанием;
- открытое ведение шайбы;
- старт переступанием;
- старт боковым переступанием
- выводящий пас (движущаяся цель);
- старт спиной вперед переступанием;
- броски в движении;
- пас подкидкой;
- пас в движении;



- бросок подкидкой;
- финт в движении.

Ключевые элементы ступени С.

1. Оттапливание-прокат (стартовый разгонный шаг)



4. Вираж переступанием:



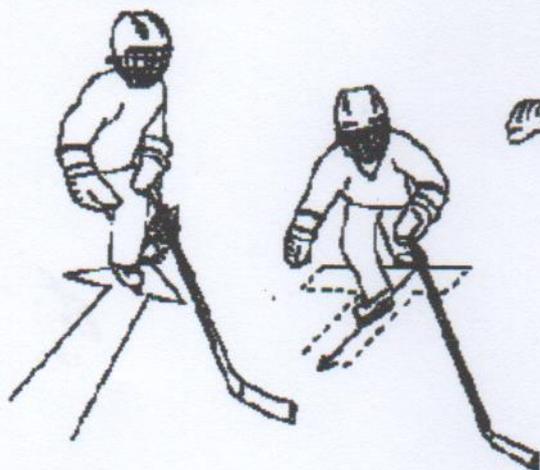
1. Свободный прокат спиной вперед с места:



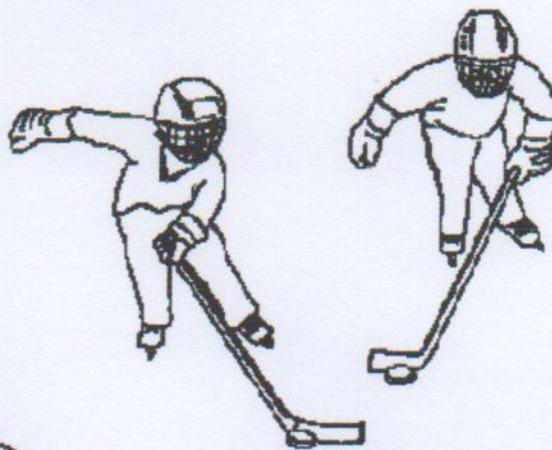
2. Крутой поворот:



1. Торможение одной ногой и старт из 3 позиции (ПЗ)



2. Ведение одной рукой



3 Бросок «метелкой»:



1. Оуможение с шайбой:



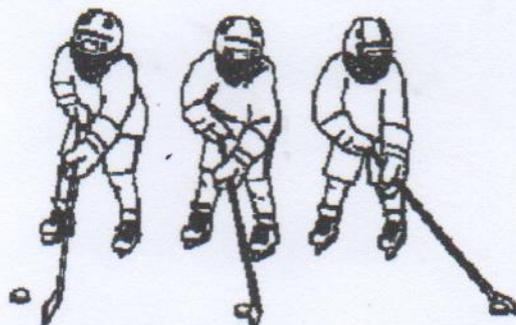
Пивот – переход с движения лицом вперед к движению спиной вперед («юла»):



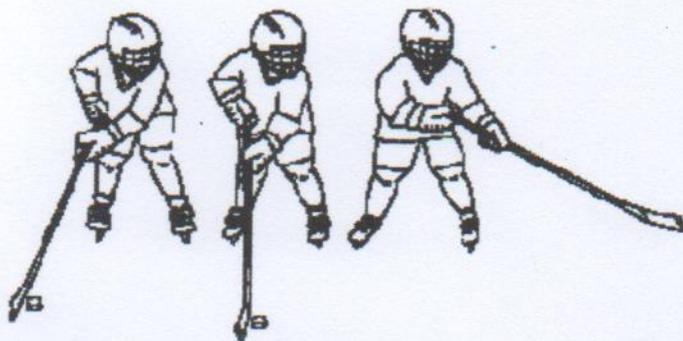
3. Передача броском «метелкой» с удобной стороны:



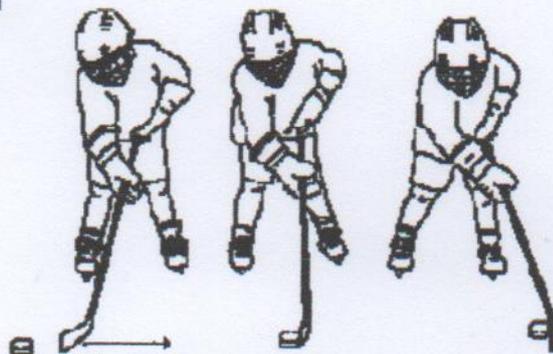
4. Прием лицевой стороной крюка:



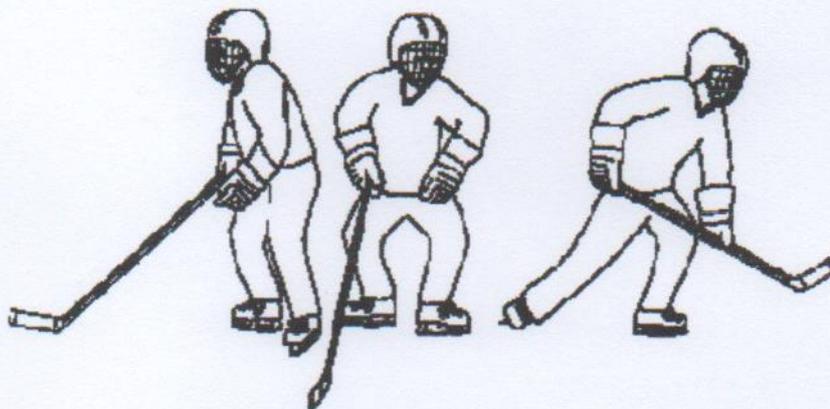
1. Пас броском «метелкой»
тыльной стороной крюка:



2. Прием тыльной стороной
крюка:



Пивот спиной
оперед – лицом вперед:



Старт переступанием:



Передачи в движении:



2. Бросок подкидкой:



Ступень D. Программа ступени рассчитана на 39 часов. Основная цель – формирование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.

На занятиях ступени D совершенствуются через упражнения умения, формирование которых начато на ступенях А, Б и С, а также вводятся новые элементы техники владения коньками, клюшкой, шайбой.

Перечень навыков и приемов, изучаемых на занятиях ступени D:

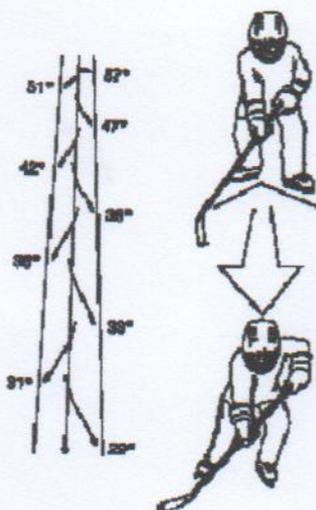
- основная стойка хоккеиста;
- V-образный старт;
- Т-образное скольжение
- стойка для ведения шайбы;
- ведение шайбы на месте;
- отталкивание – скольжение (широким шагом лицом вперед);
- торможение двумя ногами;
- пас – прием на мете;
- использование ребер коньков;
- использование ног при ведении шайбы;
- крутой вираж;
- Попороты переступанием;
- стойка для движения спиной вперед;
- «Скобка» («фонарик»);
- ведение шайбы в движении;
- «плуг»
- пас в движении;
- торможение с шайбой;
- «Пивот»;
- торможение спиной вперед одной ногой;
- ведение шайбы «зигзагом»;
- открытое ведение шайбы;
- отталкивание спиной вперед – скольжение;
- открывание;
- старта лицом вперед переступанием;
- бросок «метелкой» (лицевой и тыльной стороной крюка);
- боковое движение;
- передачи в парах;



- старт спиной вперед переступанием;
- пас отскоком от борта;
- броски с ходу;
- пас в движении;
- кистевой бросок с места;
- прием шайбы коньками;
- торможение двумя ногами с переступанием;
- пас подкидкой;
- финты;
- бросок подкидкой

Ключевые элементы ступени D.

Старт из положения «обратный плуг»:



Крутые повороты:

Позволяют игроку менять направление движения на ограниченном участке площадки. При этом он затрачивает минимум энергии. Игрок должен научиться выполнять такие повороты влево и вправо.



Поворот переступанием:



1. Остановка с шайбой:



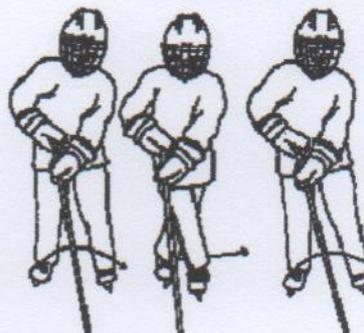
1. Старт лицом вперед переступанием:



1. Торможение передним коньком (внутренним ребром):



2. Движение боком:



Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперед:

Выполняется, когда игрок катится спиной вперед на высокой скорости и вынужден резко остановиться лицом к боковому борту.



Контрольные упражнения

Ступень С:

<p>«Пивот» лицом вперед – спиной вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научился ли игрок одинаково делать поворот на 180° в обе стороны? 		<p>Старт переступанием</p> <ul style="list-style-type: none"> - туловище развернуто в сторону предполагаемого направления движения 	
<p>«Пивот» спиной вперед – лицом вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научился ли игрок одинаково делать поворот на 180° в левую сторону? - научился ли игрок одинаково делать поворот на 180° в правую сторону? 		<p>Старт спиной вперед переступанием</p> <ul style="list-style-type: none"> - держит ли игрок голову прямо и смотрит ли в на предполагаемого противника? - выпрямляет ли игрок обе ноги, задействованы ли у него оба ребра коньков? 	
<p>Крутой вираж (разворот)</p> <ul style="list-style-type: none"> - четко ли выполняется наклон туловища внутрь, в сторону виража? - делает ли нажим на внутренне лезвие конька ведомой ноги и внешнее лезвие ведущей ноги? - делает ли раскачивающее движение коньками для достаточно уверенного врезания лезвий в лед? 		<p>Бросок подкидкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка? - делает ли игрок в момент броска резкие движения кистями и сопровождает ли шайбу, высоко поднимая крюк? - располагается ли шайба впереди переднего конька? 	
<p>Бросок «метелкой» и «лопаткой» с удобной и неудобной руки (тыльной и лицевой плоскостями крюка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - хват? - заводит ли шайбу за плоскость тела? - переносит вес? - правильно ли работает кистями рук при вылете шайбы? 		<p>Финты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - может ли игрок использовать как одно из обманных движений смену темпа бега? - может ли игрок делать обманные движения головой и плечами? 	
<p>Торможение поворотом на одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> - переносится ли вес тела на переднюю ногу? - задействовано ли внутреннее ребро переднего конька? - отрывается ли задняя нога слегка ото льда? 			



Ступень D.

<p>1) Старт лицом вперёд переступанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> — туловище развёрнуто вполборота в сторону предполагаемого направления движения, коньки находятся ближе друг к другу, чем при основной стойке — задействовано ли внутреннее ребро конька внешней ноги? — задействовано ли внешнее ребро конька внутренней ноги? — делает ли игрок первые 3-4 шага короткими, а затем длина шагов увеличивается? — поворачиваются ли голова и плечи в сторону направления движения? — может ли игрок делать старт в обе стороны? 	<p>(6) Бросок подкидкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка? — делает ли игрок в момент броска резкие движения кистями и сопровождает ли шайбу, высоко поднимая крюк? — располагается ли шайба впереди переднего конька? 	
<p>(2) Торможение передним коньком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — переносится ли вес тела на переднюю ногу? — задействовано ли внутреннее ребро переднего конька? — отрывается ли задняя нога слегка от льда? 	<p>(7) Приём шайбы коньком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — располагает ли игрок конёк под углом 90° к направлению движения шайбы? 	
<p>(3) Перемещение боком:</p> <ul style="list-style-type: none"> — начинает ли игрок движение из основной стойки? — расположено ли туловище под прямым углом к направлению движения? — может ли игрок выполнять перемещения в обе стороны? 	<p>(8) Развороты на 360°:</p> <ul style="list-style-type: none"> — начинает ли игрок выполнять приём с разворота плеч? — может ли игрок выполнять развороты в обе стороны? 	
<p>(4) Старт спиной вперёд переступанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> — держит ли игрок голову прямо и смотрит ли на предполагаемого соперника? — выпрямляет ли игрок обе ноги, задействованы ли у него оба ребра коньков? 	<p>(9) Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд:</p> <ul style="list-style-type: none"> — начинает ли игрок выполнять приём с разворота головы и плеч? — переносит ли игрок вес на переднюю часть коньков? — согнуты ли ноги в коленях? 	
<p>(5) Обманные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — может ли игрок использовать как одно из обманных движений смену темпа бега? — может ли игрок делать обманные движения головой и плечами? 	<p>(10) Бросок подкидкой с неудобной руки</p> <ul style="list-style-type: none"> — расположена ли шайба перед игроком? — располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка? Сопровождает ли игрок шайбу, высоко поднимая крюк? 	



Планирование учебно-тренировочных занятий

Ступень С

Период, учебная неделя	№ занятия, цель.	Содержание	Количество учебных часов
1 неделя	№1-4 Совершенствование умений передвижения на одном и двух коньках	Основная стойка хоккеиста. Прокат на одном / двух коньках, свободный прокат на двух коньках. Использование внутреннего и наружного ребер при скольжении. Эстафеты.	4
2 неделя	№5-8 Совершенствование умения тормозить	Основная стойка хоккеиста. Прокат на одном / двух коньках, свободный прокат на двух коньках. Стартовые шаги. Торможение двумя ногами. Эстафеты.	4
3 неделя	№9-12 Закрепление техники ведения шайбы	Основная стойка хоккеиста. Прокат на одном / двух коньках, свободный прокат на двух коньках. Использование внутреннего и наружного ребер при скольжении. Стойка для ведения шайбы. Приемы ведения шайбы на месте, одной рукой, «зигзагом». Подвижные игры.	4
4 неделя	№13-14 Закрепление.	Стойка для ведения шайбы. Свободный прокат спиной вперед. Эстафеты	2
	№15-16 Повторение.	Прокат спиной на одном коньке, на двух коньках спиной вперед. Ведение шайбы коньками. «Скобка» спиной вперед. Торможение спиной вперед. Поворот прокатом. Вираж переступанием. Мини-матч 4х4 поперек поля.	2
5-6 неделя	№17-20, 21-24 Ведение шайбы в движении	Стойка для движения спиной вперед. Старт спиной вперед. «Скобка» спиной вперед. Торможение спиной вперед двумя ногами. Крутой поворот. Свободный прокат спиной вперед. Ведение шайбы в движении, в движении «зигзагом». Подвижные игры.	8



7 неделя	№25-28 Бросок «метелкой» с удобной руки.	Стойка для движения спиной вперед. Старт спиной вперед. «Скобка» спиной вперед. Торможение спиной вперед двумя ногами. Крутой поворот. Свободный прокат спиной вперед. Ведение шайбы в движении одной рукой, в движении «зигзагом». Бросок «метелкой» с удобной руки. Упражнения на растяжку.	4
8 неделя	№29-32 Бросок «метелкой» с удобной руки.	Торможение спиной вперед двумя ногами. Торможение с шайбой. Торможение со сменной направления. Ведение шайбы в движении одной рукой, в движении «зигзагом». Бросок «метелкой» с удобной руки. Эстафеты.	4
9 неделя	№33-36 Торможение поворотом на одной ноге.	Торможение поворотом двумя ногами и старт из 3-ей позиции. Бросок «метелкой» с удобной руки. Торможение с шайбой. «Пivot». Передача и прием шайбы с удобной руки. Торможение поворотом на одной ноге. Эстафеты.	4
10 неделя	№37-38 Повторение.	Торможение поворотом на одной ноге. «Пivot». Передача и прием шайбы с удобной / удобной руки. Мини-матч.	2
11-12 неделя	№39-40 Старт переступанием	«Пivot». Передача и прием шайбы с удобной / удобной руки. Боковые переступания. Выводящий пас в движущуюся цель. Старт переступанием (перебегом).	2
11-12 неделя	№ 41-44, 45-46 Старт спиной вперед переступанием.	Старт переступанием. Выводящий пас в движущуюся цель. Боковые переступания. Пас отскоком. Старт спиной вперед переступанием. Подвижные игры.	6
13 неделя	№47-48 Бросок подкидкой	Передачи шайбы в движении. Пас подкидкой. Бросок с ходу. Бросок подкидкой.	2
13 неделя	№49-52 Бросок подкидкой. Финты.	Передачи шайбы в движении. Пас подкидкой. Бросок с ходу. Бросок подкидкой. Финты. Финт в движении. Мини-матч.	4
14 неделя	№53-56 Повторение	Пас подкидкой. Бросок с ходу. Бросок подкидкой. Финты. Финт в движении.	4



15-16 неделя	№57-60, 61-62 Ведение шайбы. Пасы. Броски.	Эстафеты с шайбами. Передача шайбы с места. Пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием. Передачи шайбы в движении. Зовущий пас – в движущуюся цель. Пас партнеру с отскоком от борта. Пас подкидкой. Бросок с ходу. Бросок подкидкой.	6
№63-64	Тестирование (степень С).	Торможение поворотом на одной ноге. Старт переступанием. Старт спиной вперед переступанием. Бросок подкидкой. Финты. Мини-матч 4х4 поперек льда.	2

Ступень D

Период, учебная неделя	№ занятия, цель	Содержание	Количество учебных часов
17-18 неделя	№65-68, 69-72 Совершенствование умений передвижения на одном и двух коньках	Основная стойка хоккеиста. Прокат на одном / двух коньках, свободный прокат на двух коньках. Стойка для ведения шайбы. Ведение шайбы на месте. Эстафеты.	8
19-20 неделя	№73-76, 77-80 Совершенствование умения тормозить	Старт. Скольжение на одном коньке. Отталкивание – скольжение. Торможение двумя ногами. Ведение шайбы на сете. Передача и прием шайбы игроком, находящимся в статичном положении. Эстафеты.	8
21-22 неделя	№81-84, 85-88 Совершенствование техники поворотов	Реберность скольжения. Стойка при движении спиной вперед. Передвижения с шайбой «Скобки». Повороты переступанием. Крутые повороты. Подвижные игры.	8
23-24 неделя	№89-92, 93-96 Совершенствование техники приема-передачи шайбы.	Стойка для ведения шайбы лицом / спиной вперед. Передвижения с шайбой. Остановка с шайбой. Выполнение передач шайбы на месте и в движении. Мини-матч 4х4 поперек поля.	8
25-26-27 неделя	№97-100, 101-104, 105-108 Совершенствование техники выполнения «Пивотов»	Торможение «плугом», «полуплугом» при движении спиной вперед. «Пивот» из положения лицом вперед в положение спиной вперед; спиной вперед в положение лицом вперед. Подвижные игры.	12



28-29 неделя	№109-112, 113-116 Совершенствование техники бросков шайбы	Старт лицом вперед с переступанием. Ведение шайбы. Выход на свободное место. Броски шайбы с места с удобной / неудобной руки. Эстафеты.	8
30-31 неделя	№117-120, 121-124 Совершенствование техники приема-передачи шайбы.	Броски с места с удобной / неудобной руки, боковые перемещения. Игра в пас в парах. Эстафеты.	8
32 неделя	№125-128 Совершенствование техники паса с отскоком от борта.	Боковые движения. Игра в пас в парах. Выполнение бросков в движении. Пас с отскоком от борта. Мини-матч.	4
33 неделя	№129-132 Торможение коньком на внешнем ребре	Старт из положения спиной вперед переступанием. Пас с отскоком от борта. Передача-перемещение-бросок. Кистевой бросок с места. Торможение одним коньком на внешнем ребре. Прием шайбы коньком. Мини-матч	4
34-35 неделя	№ 133-136, 137 Торможение коньками и переступанием. №138-140 Бросок подкидкой	Торможение одним коньком на внешнем ребре. Кистевой бросок с места. Прием шайбы коньком. Пас подкидкой. Финты. Торможение двумя коньками и старт переступанием. Подвижные игры.	5
36 неделя	№141-144 Перемещение в бок при движении спиной вперед	Торможение одним коньком на внешнем ребре. Торможение двумя коньками и старт переступанием. Передачи шайбы в движении. Пас подкидкой. Бросок с ходу. Финты. Бросок подкидкой. Мини-матч 6х6 поперек площадки.	3
37 неделя	№145-146 Бросок подкидкой с неудобной стороны	Развороты на 360°. Торможение двумя параллельными коньками при движении спиной вперед. Перемещение в бок переступанием при движении спиной вперед Мини-матч. Перемещение в бок переступанием при движении спиной вперед. Передача и прием шайбы в парах. Бросок подкидкой. Бросок подкидкой с неудобной стороны. Эстафеты с шайбами.	4



38 неделя	№147-148 Повторение передач шайбы. техники	Перемещение в бок переступанием при движении спиной вперед. Передача шайбы с места. Прием шайбы – перемещение – бросок. Выход на свободное место. Выполнение передач. Мини-матч бхб поперек поля.	2
39 неделя	№149-150 Тестирование (ступень D). №151-156 Итоговое тестирование за год.	Развороты на 360°. Прием шайбы коньком. Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперед. Бросок подкидкой в неудобной руке. Мини-матч бхб поперек льда. Выполнение контрольно-переводных испытаний для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта «Хоккей Мини-матч бхб поперек льда.	2 6



К концу обучения дети могут:

Иметь представление	Знать	Уметь
<p>О физической культуре и спорте, их значении в жизни человека;</p> <p>О способах укрепления здоровья посредством физической культуры и спорта;</p> <p>О сходствах и различиях «коньковых» видов спорта;</p>	<p>Названия «коньковых» видов спорта (хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, в т.ч. шорт-трек);</p> <p>Строение тела. Название и функции внутренних органов;</p> <p>Названия основных технических приемов передвижения на коньках;</p> <p>Правила техники безопасности при передвижении на коньках, средства защиты и их значение</p>	<p>Самостоятельно переодеваться на занятие и после него;</p> <p>Быстро, организованно строиться, перестраиваться во время движения;</p> <p>Выполнять упражнения по зрительному, звуковому сигналу, команде тренера-преподавателя;</p> <p>Сохранять динамическое и статическое равновесие на твёрдом покрытии, ограниченной площади, на льду;</p> <p>Сохранять скорость и темп бега без коньков и в коньках;</p> <p>Выполнять упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости;</p> <p>Выполнять специальные упражнения на льду;</p> <p>Выполнять скольжение по прямой, отталкиваясь поочередно обеими ногами; бег широким скользящим и коротким ударным шагом;</p> <p>Выполнять торможение «полуплугом», «плугом», с поворотом туловища на 90⁰ двумя ногами;</p> <p>Выполнять скольжения по дуге (повороты)</p> <p>Выполнять скольжение спиной вперед на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;</p> <p>Выполнять передвижение боком;</p> <p>Выполнять старт;</p> <p>Выполнять ускорение;</p> <p>Выполнять торможение двумя ногами;</p> <p>Выполнять вираж переступанием;</p> <p>Выполнять «плуг» спиной вперед;</p> <p>Выполнять «Пивот»;</p> <p>Выполнять крутой вираж;</p> <p>Выполнять ведение шайбы коньками;</p> <p>Выполнять зовущий пас – в движущуюся цель, пас «метелкой» лицевой стороной – прием, тыльной стороной – прием.</p> <p>Полученные умения и навыки применять в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на льду</p>



Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для обучающихся по программе М2 по окончании 1 года подготовки (ступени А и В)

Тест	Результаты выполнения
	1 год (ступени А и В)
Бег 15 метров вперед лицом (с)	5,1-5,9
Бег 15 м вперед спиной, без учета времени	-
Прыжок в длину	111-129
Челночный бег 4х10 метров	11,8-13,0
Бег 20 метров вперед лицом, без учета времени	
Челночный бег 3х9 метров, без учета времени	
Бег 150 м вперед лицом, без учета времени	
Салки на льду (количество очков)	6-8

По окончании 2 года подготовки (ступени С и D) с целью определения уровня освоение Дополнительной общеразвивающей программы предварительной подготовки юных хоккеистов и дальнейшего зачисления на этап начальной подготовки по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» обучающиеся проходят вступительное тестирование в соответствии с нормативами зачисления на ЭНП в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Тест 1

Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3



И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание-разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4

Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5

Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком (см. рис. 1)

Тест 6

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (см. рисунок 2).

Тест 8



Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (см. рисунок 2).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3.
- тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

Рисунок 1 — Бег на коньках челночный 6х9 м

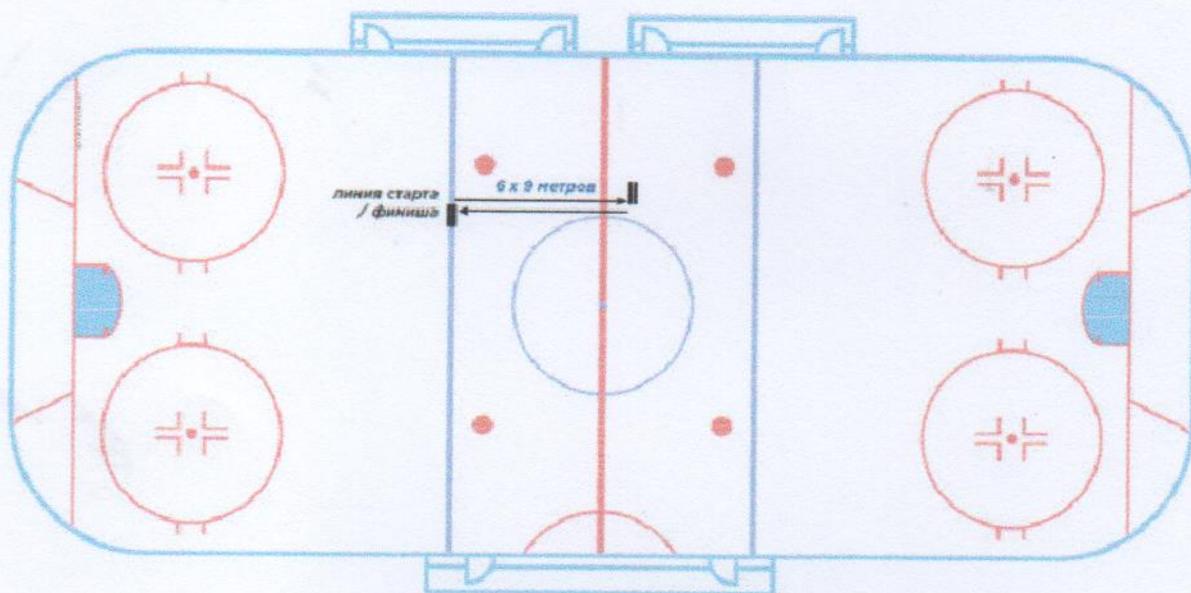
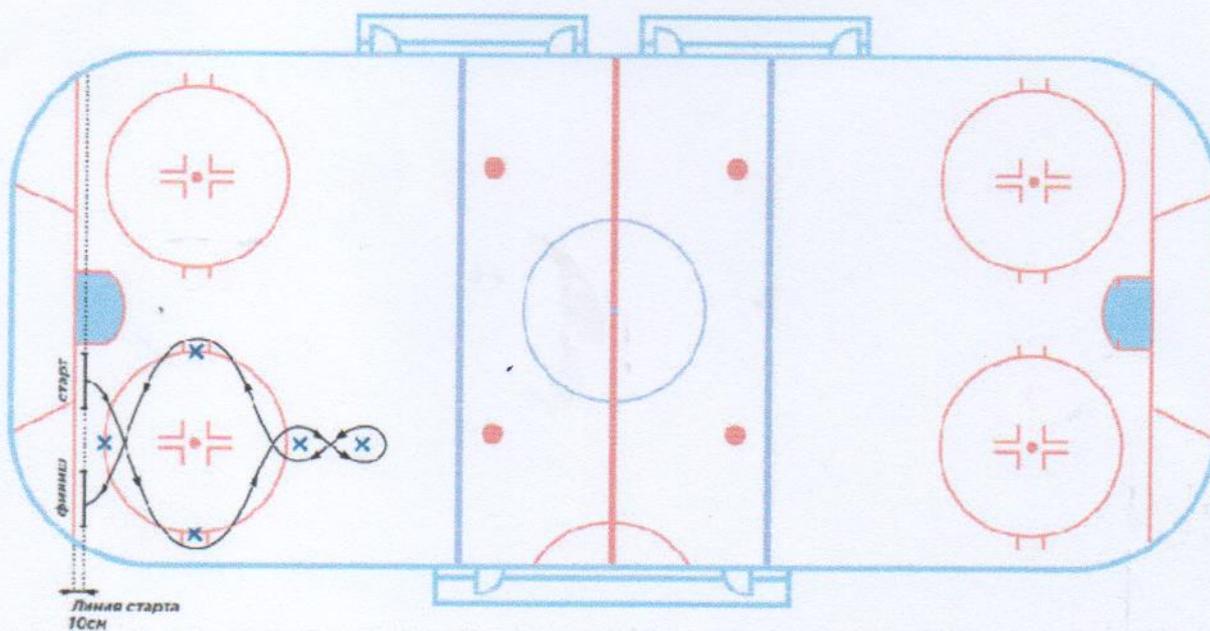


Рисунок 2 — Бег на коньках слаломный без шайбы/с шайбой



Организационные условия реализации образовательной программы

Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Перед тренерско-преподавательским составом ДЮСШ поставлена первоочередная задача воспитания гармоничной личности, физического развития детей и подростков посредством обучения игре в хоккей, подготовки квалифицированных юных спортсменов. Исходя из этих целей, тренеры-преподаватели осуществляют подбор средств и методов обучения и тренировки, определения уровня предлагаемых физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и возможностей занимающихся на каждом этапе обучения. Особое внимание к поиску эффективных средств учебно-тренировочного воздействия на обучающихся тренеры уделяют на этапе начальной подготовки при работе с детьми 9-10 лет. Это обусловлено в основном двумя группами факторов: с одной стороны, ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренировочным воздействиям, с другой – именно на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека.

Материально-технические условия

Материально-техническая база ДЮСШ соответствует нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным объектам для осуществления спортивной подготовки, организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками, ведется постоянная работа по ее совершенствованию.

В ДЮСШ функционируют:

- учебный класс, где воспитанники имеют возможность изучать историю и теорию хоккея, просматривать учебные фильмы, анализировать хоккейные матчи – оборудован медиапроектором, экраном, музыкальным центром, в классе установлены 15 парт на 30 посадочных мест;

- спортивный зал, в котором имеется необходимый спортивный инвентарь для развития общих физических качеств – оснащен 6 шведскими стенками, 15 гимнастическими матами, 4 турниками, 2 канатами для лазания, имеются мячи для игровых видов спорта (3 футбольный, 3 баскетбольных, 3 волейбольных), разновесовые медицинболы (набивные мячи) в количестве 10 штук, 15 скакалок;

- тренажерный зал для специальной физической подготовки, формирования и развития технических навыков хоккеиста – оборудован синтетическим покрытием «искусственный лед», 8 тренажерами для отработки навыков правильного катания на коньках, ведения шайбы клюшкой и бросков по воротам; предметами, имитирующими шайбу (деревянные мячи, шайбы с утяжелителями);

- лицензированный медицинский блок, состоящий из трех кабинетов: кабинета врача, процедурного и массажного кабинетов, соответствующих требованиям СанПиН для оказания медицинской помощи.

Для обучающихся подготовлено 9 раздевалок, оборудованных хоккейными лавками для развешивания формы.

Ежегодно проводятся работы по поддержанию в надлежащем состоянии санузлов и душевых.

Информационное обеспечение образовательной программы

Для эффективной реализации всех разделов образовательной программы, осуществления качественной подготовки спортсменов, постоянного повышения профессиональных компетенций тренеров-преподавателей, а также для организации самостоятельной работы обучающихся в ДЮСШ сформирована библиотека, включающая в себя методические издания, печатные и (или) электронные учебные издания, периодические издания, популярные и коллекционные издания.



№ п/п	Наименование печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов	Наличие печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов (да/нет, наименование и реквизиты документа, подтверждающего их наличие), количество экземпляров на одного обучающегося по основной образовательной программе (шт.) ³
1	<p>Методические издания по всем входящим в реализуемые образовательные программы предметным областям</p>	<p>Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Хоккей»; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006</p> <p>Ишматов Р.Г., Шилов В.В., Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР (группы спортивного совершенствования 15-17 лет). Учебно-методическое пособие; СПб, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2010</p> <p>Ишматов Р.Г., Шилов В.В., Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебно-методическое пособие; НГУ им. СПб, П.Ф.Лесгафта, 2011</p> <p>Учимся играть в хоккей: первые шаги. Практическое руководство для тренера. Международная федерация хоккея (ИИХФ), 2014</p> <p>Практические планы занятий для детей 8 лет и младше. (Перевод учебного пособия); СПб, НОУ «Академия хоккея», 2012</p> <p>Программа обучения хоккею. Программа подготовки тренеров. Международная федерация хоккея (ИИХФ), 2014</p> <p>Официальная книга правил 2014-2018. Международная федерация хоккея (ИИХФ), Федерация хоккея России, 2014</p> <p>Библиотека детского тренера. Левшин И.В., Солодков А.С., Михно Л.В., Поликарпочкин А.Н. Медико-биологическое сопровождение подготовки юных хоккеистов. Учебное пособие; СПб, НОУ «Академия хоккея», 2013</p> <p>Библиотека детского тренера. Курамшин Ю.Ф., Михно Л.В. Как найти спортивный талант в хоккее. Учебное пособие; СПб, НОУ «Академия хоккея», 2013</p>



	<p>Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации. «Советский спорт», М., 2014</p> <p>Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. Учебное пособие для вузов, М., 2006</p>
<p>2 Печатные и (или) электронные учебные издания (включая учебники и учебные пособия)</p>	<p>Мельников И.В. Ханников А.А. Хоккей. Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих. – М., АСТ, 2014</p> <p>Д. Даймонд, Э. Цвайг. Мировой хоккей. Энциклопедия хоккея. - М., АСТ, 2011</p> <p>Хоккей. Спортивная энциклопедия. – М., Эксмо, 2014</p> <p>Хоккей. Лучшее из лучшего (самые яркие эпизоды матчей, сыгранных на лучших хоккейных аренах США и Канады)</p> <p>Хоккейный видеотренер. Как стать чемпионом. Физическая подготовка хоккеистов.</p> <p>Хоккейный видеотренер. Школа катания на коньках. Для начинающих.</p> <p>Хоккейный видеотренер. Школа катания на коньках. Шаги вперед</p> <p>Хоккейный видеотренер. Школа катания на коньках. Катание спиной вперед</p> <p>Хоккейный видеотренер. Школа катания на коньках. Техника и отработка виражей</p> <p>Школа профессионального хоккея. Техника катания хоккеиста</p> <p>Школа профессионального хоккея. Техника катания хоккеиста с клюшкой</p>



3	Периодические издания	Журнал «Детский тренер» Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
4	Популярные, коллекционные издания	С. Афанасьев Большое хоккейное созвездие. Коллекционное издание: М., Человек, 2010 Аракчеев В.Л., Наклеевский С.Е. Хоккей – наша игра. 40-летию альметьевского хоккея посвящается: Казань, Бизнес-медиа, 2005 Хоккей. Фотоальбом. М., Физкультура и спорт, 1979 г.





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное автономное учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа по Хоккею "Арслан" Бугульминского Муниципального Района Республики Татарстан Каюмов Адис Ахатович	 Не приложена при подписании	63E650F901348DB9D8F8E030CD B331F1 с 05.09.2023 16:39 по 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	22.03.2024 11:23 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа