

Рассмотрено
На заседании
Экспертной группы
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Принято
Педагогическим
советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа
дополнительного образования

«Хоккей с шайбой»
для учащихся 4-11 классов
срок реализации 1 года
образовательная область: «Физическая культура»

Государственного бюджетного образовательного учреждения
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:
Шандалов Михаил Ефимович,
руководитель физического воспитания

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	9
3. Содержательная часть	10
4. Методическая часть	17
5. Диагностическая часть	21
6. Список литературы	23

Пояснительная записка

Программа для ГБОУ «Дом детства», по хоккею с шайбой составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства финансов РФ.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Здоровье нации - категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. За годы реформирования государственной системы, в условиях большой стрессогенности, низком уровне жизни, плохой социальной защищенности и ухудшения экологической обстановки демографическая ситуация в России заметно ухудшилась. В Российской Федерации продолжается процесс ухудшения состояния здоровья детей. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым.

Регулярные и правильно методически построенные занятия физической культурой, в частности хоккеем с шайбой, позволяют во многом решить эти проблемы.

Хоккей с шайбой – захватывающая, быстро развивающаяся, искрометная и, прежде всего, веселая игра.

Хоккей с шайбой является эффективным средством привлечения ребят к занятиям физкультурой и спортом, способствующим укреплению здоровья и физическому развитию.

Хоккей с шайбой – игра, развивающая скоростные, силовые, скоростно-силовые качества спортсмена, а также скоростную выносливость.

Игра в хоккей с шайбой требует быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способность быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

Современный хоккей с шайбой оформился как спортивная игра в Канаде, природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) как нельзя лучше способствовали распространению этой игры. Вначале играли не шайбой, а тяжелым мячом («шинни»).

Днем рождения хоккея с шайбой в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. Сегодня нельзя вспоминать без улыбки, например, необъятные шаровары игроков, неловкие попытки хоккеистов броском поднять шайбу в воздух, страдания вратарей, обремененных тяжелой, неподатливой клюшкой, скамью штрафников, прозванную и “карцером”, и “клеткой”, и “лобным местом”. Поражает и мужество хоккеистов, выступавших без всякого защитного снаряжения.

Весной 1953 г. на конгрессе ЛИХГ советская хоккейная федерация была принята в члены этой международной организации. А через год в 1954 г. в Стокгольме отечественный хоккей покорила мировую хоккейную вершину. Подлинными героями того турнира стали вратари Николай Пучков и Григорий Мкртчян, защитники Альфред Кучевский, Дмитрий Уколов, Александр Виноградов, Павел Жибуртович, Генрих Сидоренков, нападающие Всеволод Бобров, Виктор Шувалов, Алексей Гурышев, Юрий Крылов, Михаил Бычков, Александр Уваров, Валентин Кузин, Евгений Бабич, Николай Хлыстов, Александр Комаров. Практически этот же состав завоевал через 2 года и олимпийское золото. Следующее поколение советских мастеров хоккея подхватило и с успехом пронесло эту победную эстафету.

Сборная страна побеждала на чемпионатах мира 1973, 1974, 1975 годов и в олимпийском турнире 1976 г. в Инсбруке. 1977 году Российский хоккей начал новый виток – виток в сторону глубинки. На карте России появились новые, сильные в экономическом и организационном плане хоккейные центры: Тольятти, Магнитогорск, Череповец, Омск, Тюмень, Ярославль, Новосибирск.

Образовательная программа соответствует физкультурно-спортивному направлению.

Актуальность – возрождение и развитие хоккея с шайбой, пропаганда здорового образа жизни, проведение досуга в зимнее время года, привлечение младших школьников для обучения игре в хоккей с шайбой.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Воспитательная работа

Задачи воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности Дома детства;
- самовоспитание обучающегося - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ГБОУ «Дом детства».

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые мероприятия), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по хоккею с шайбой.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, технических приспособлений. Оформление стендов.

Нравственное воспитание. Участие в беседах. Совместные чаепития. Встречи со знаменитыми людьми спорта.

Воспитание у обучающихся чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие обучающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение обучающихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- наставничество и шефская работа старших с младшими обучающихся;
- активное моральное стимулирование.

Цель программы – укрепление здоровья, физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность на базе занятий хоккея.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- обучение основам техники игры в хоккей;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по хоккею с шайбой.

Отличия программы:

- данная программа подходит для любого возраста, объём и нагрузку определяет сам тренер в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха;
- изменения в количестве часов, и тематическом планировании.

Новизна программы заключается в изменении учебных часов, тематическом планировании, дополнений в общефизической и специальной подготовке.

Является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею с шайбой в спортивной школе, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Занятия проводятся на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения «Школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

В учебных группах по хоккею занимаются мальчики и юноши в возрасте от 11 до 17 лет, допущенные к занятиям врачом. Учебная и воспитательная работа с обучающихся планируется на основе настоящей программы.

Программа рассчитана на **191,5 часов.**

Формы организации и проведения образовательного процесса: Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписи, инструкторская и судейская практика, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных особенностей.
2. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
3. Обучение элементам техники игры – умение держать клюшку, стойка, упражнения с шайбой и клюшкой, имитация ударов по частям и в целом.
4. Умение кататься на коньках, выполнение техники и правильность катания.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с шайбой.
6. Подготовка к соревновательной деятельности.
7. Обучение умению играть командой.
8. Навыки судейской и инструкторской практики.
9. Участие обучающихся в районных, краевых соревнованиях.

10. Закрепление навыков командной игры, игра в большинстве и в меньшинстве.

Способы проверки ожидаемых результатов:

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава обучающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации Журнал учета посещаемости учащихся
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся	Текущий контроль, промежуточная аттестация по общей физической подготовке
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля	Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

2. Значение гигиены, режима дня, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля обучающегося.

3. Организацию занятий физическими упражнениями, техники безопасности, инвентаря, спортивной одежды обучающегося.

4. Краткие сведения о технике хоккея.

УМЕТЬ:

1. Выполнять упражнения с шайбой.

2. Уметь владеть клюшкой.

3. Выполнять различные торможения на коньках.

4. Выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку.

5. Выполнять контрольные нормативы.

6. Уметь играть в команде.

7. Уметь вести себя в соревновательной деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Классы		
		4 – 6	7 – 8	9 – 11
Теоретическая подготовка				
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1,5	1,5	2
2	История развития хоккея за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1,5	1,5	2
3	Значение занятий хоккея для развития детей.	1,5	1,5	2
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.	1,5	1,5	2
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.	1,5	1,5	2
6	Самостоятельные занятия и их значение.	1,5	1,5	2
7	Краткие сведения о технике хоккея.	1,5	1,5	2
Итого:		10,5	10,5	14
Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка.	12	12	14
2	Специальная физическая подготовка.	6	6	14
3	Техническая подготовка.	12	12	14
4	Контрольные нормативы.	3	1,5	2
5	Тактическая подготовка.	3	3	2
6	Восстановительные мероприятия.	3	1,5	2
7	Медико-биологический контроль.	3	1,5	2
8	Игровая.	3	6	6
9	Соревновательная.	3	3	6
Всего:		48	46,5	62
Всего:		58,5	57	76
Итого:		191,5		

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой

деятельности. Большой объём контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно – тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовки хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основные техники и технической подготовки

Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравно численных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика, их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием,

комбинирования. Основные правила игры в хоккей. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности обучающегося и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению обучающегося.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Теоретическая подготовка

- История развития хоккейного вида спорта.
- Любительский и профессиональный хоккей в России.
- Всероссийская федерация хоккея.
- Основы техники хоккея.
- Удары щелчок, бросок против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Топ-спин с права и слева с щелчка. Исходное положение рук, ног, туловища и ракетки при подготовке к удару. Наблюдение за полетом шайбы. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и клюшки во время удара. Контакт шайбы с клюшкой.
- Техника подач с правым левым боком шайбы. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Прием подач. Способы приема дальних подач, Способы приема коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки кисти рук. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличение подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. (Фанера и стена).
- Режим дня обучающегося. Сон. Регулярность питания, калорийность и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма обучающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- кросс 1-3 км.
- комплекс силового упражнения; 10 раз отжим, 10 подъем туловища к ногам, 10 раз поднос ног к груди 10 раз приседаний и так максимум 5 подходов каждого цикла без перерыва.
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в хоккее мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание шайбы клюшкой на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без шайбы, с клюшкой, с утяжеленным пером (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в хоккее.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки юных хоккеистов.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся в ГБОУ «Дом детства» являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры за счет соревнования, инструкторская и судейская практика.

Для занятий по игровой подготовке необходим ледовый каток по стандартным размерам не менее 60х30, размеры площадки должны соответствовать требованиям Правил соревнований.

- в возрасте 11-13 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение ног с клюшкой в руках относительно обучающегося), скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовки, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.).

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких бесед.

Психологическая подготовка

Хоккей с шайбой – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающегося предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в игре в хоккей необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно – двигательная чувствительность, развитие выносливости, силы, интенсивность и объём внимания, двигательно – координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений. Силовая подготовка (утомлений).

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям хоккея с шайбой, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с шайбой и клюшкой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших команд НХЛ.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления);
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока;
- самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и

интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Эмоциональность занятий за счёт использования на уроке подвижных игр и эстафет.

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих годах подготовки.

Задача, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

№	Наименование упражнений	Классы		
		4-6	7-8	9-10
1	Бег на коньках 20 м. с высокого старта (сек.)	4.3-4.8.	3.5-4.0	3.0-3.4
2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.3-5.6	4.0-4.5	3.6-3.9
3	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9.7-9.9	8.9-9.5	7.8-8.8
4	Кросс 1км	4.00-4.20	3.25-3.40	3.0-3.23
5	Подтягивание на перекладине	4-6	12-14	15-18
6	Отжимание	10-15	16-20	21-25

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности обучающегося, более низкий наоборот.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов по воротам.	Оценка выполнения
1	Броски по воротам	5 более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2	Щелчок по воротам	5 и более от 10 до 20	Хорошо Удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева на коньках обвод вратаря	5 и более 10-15	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5	Подачи справа (слева) накатом	8	Хорошо

	игроку	6	Удовлетворительно
6	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой), щелчком	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяют вести наблюдения за усвояемостью программы (таблицы 7 и 8).

2.5. Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории хоккея с шайбой (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 6 встреч, 8 контрольных встреч.

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. - Спортивные игры, 1973.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры – М.: ФиС, 1974.
3. Гущин С.Н. Судьями не рождаются - М. Физкультура и спорт.1983г.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
5. Иванов Э.Г. Умей защищаться умей нападать. Твой первый спорт. - М. Физкультура и спорт, 1979.
6. Конституция Российской Федерации.