

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 576 среднего общего образования с углубленным изучением  
предмета физическая культура Василеостровского района  
Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ ШИ № 576  
Протокол от 15 мая 2020 года № 7

Мнение Совета родителей  
ГБОУ ШИ № 576  
УЧТЕНО  
Протокол от 15 мая 2020 года № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ШИ № 576  
Н.В. Скарлыгина  
Приказ от 15 мая 2020 года № 90

Мнение Совета обучающихся  
ГБОУ ШИ № 576  
УЧТЕНО  
Протокол от 15 мая 2020 года № 4



Дополнительная общеразвивающая  
программа в области физической  
культуры и спорта

# «ОСНОВЫ ХОККЕЯ»

*(для спортивно-оздоровительных групп)*

Срок реализации программы: до 3 лет

Составитель программы:

Заместитель директора по УВР Головкин Е.Г.

Санкт-Петербург  
2020 год

## **Пояснительная записка.**

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения хоккея структурного подразделения СДЮСШОР «Динамо»

### **Нормативно-правовая база для составления программы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»,

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,

- Положение о структурном подразделении «СДЮСШОР «Динамо» ГБОУ школы-интерната №576 среднего общего образования с углубленным изучением предмета физическая культура Василеостровского района Санкт-Петербурга.

При составлении программы использовались основные положения программы «Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009.-101 с.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта хоккей с шайбой.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий хоккеем с шайбой.

### **Основные задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях хоккеем;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- обучение основам техники;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- выявление одаренных и способных к хоккею детей,

Программа рассчитана на детей 5 - 8 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

2) для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для занятия хоккеем и зачисление в группы начальной подготовки.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по построению и организации образовательной деятельности. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся в группах, представлены объем тренировочной деятельности, учебный план, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

Вторая часть программы – методическая, которая включает содержание учебного материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, технико-тактической. Учебный материал программы рассчитан на постепенное и последовательное обучение и совершенствование практических умений и навыков.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации педагогического контроля, воспитательной работе.

## **1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети 5 лет и учащиеся общеобразовательных школ до 8 лет, желающие заниматься хоккеем, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе.

### **1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

# ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК

## РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ХОККЕЮ

№ п/п	Содержание	Периоды, месяцы											Всего часов	
		Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		июнь
1	Теоретические занятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	12	12	17	14	13	16	12	10	15	9	8		138
3	Специальная физическая подготовка		2	3	2	3	4	2	2	3	2	1		24
4	Совершенствование техники	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	8		78
5	Совершенствование тактики		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
6	Учебные и тренировочные игры							2	2	2	2	2		10
7	Контрольные игры и соревнования													0
8	Инструкторская и судейская практика													0
9	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены										3	3		6
10	Медицинское обследование (УМО, ЭКО, ТО)													0
11	Восстановительные мероприятия													0
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	18	24	28	26	24	30	24	24	28	26	24	0	276

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Режим тренировочной работы.

Количество пед. часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Наполняемость группы (чел.)
6	3	15 - 20

Максимальная продолжительность одного занятия в группах:

— не более 2 академических часов.

Основными формами тренировочного процесса являются практические групповые занятия, педагогическое тестирование.

Тренировочные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом:

- группы детей дошкольного возраста,
- группы детей школьного возраста.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	5-6	+	80-90%	Тренировочные игры
2 год	6-7	+	93-100%	Контрольные игры
3 год	7-8	+	93-100%	Матчевые встречи

- - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

### 1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Быстрота	Бег 20 метров	+	+	Не более 4,6 с
	Бег 20 метров на коньках	-	+	Не более 4,6 с
Координация	Челночный бег 4 x 9 м	+	+	Не более 12,1 с
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м	-	+	Не более 12,1
	Слаломный бег на коньках без шайбы			Не более 13,5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 135 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «хоккей» и зачисления в группу начальной подготовки.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации тренировочного процесса, учебный материал по основным видам подготовки, требований техники безопасности при занятии хоккеем, педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса.

### **2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- б) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий хоккеем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе педагогического тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

## **2.2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **2.2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

#### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из



различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

#### **Упражнения для развития координационных движений.**

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в вися.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в вися, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах от до 5 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

### **2.2.2 СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,

- специальная(скоростная) выносливость.

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 7 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

#### **Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.**

- Приседания на одной и двух ногах
- Прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

- Броски шайбы в борт на время.

- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

- Игры на поле для хоккея с шайбой.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения

силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### **2.2.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

#### **Техника передвижения на коньках**

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает

использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.**

#### **Вне льда, без коньков:**

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

#### **Вне льда на коньках:**

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево),

«сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

### **На льду на коньках:**

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках  
правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

## **Техника владения клюшкой**

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

### **Координационные упражнения с клюшкой**

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и

назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

### **Подводящие упражнения**

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же

самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

### **Специальные упражнения на технику владения клюшкой**

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке

в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо

придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

#### **2.2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе. Для детей школьного возраста теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, теоретические, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти

занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

#### **Тема 1: *Физическая культура и спорт в России.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### **Тема 2. *История развития хоккея с шайбой***

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Санкт-Петербурге для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона.

#### **Тема 3. *Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности, традиции структурного подразделения СДЮСШОР «Динамо»***

Права и обязанности учащегося спортивной школы. Структура структурного подразделения СДЮСШОР «Динамо», символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения хоккея.

#### **Тема 4. *Терминология, применяемая в хоккее с шайбой***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий .

## **3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий.

### **3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп отделения хоккея с шайбой организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце спортивного сезона. Для детей 6-7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета



контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

#### **1. Бег на 20 метров**

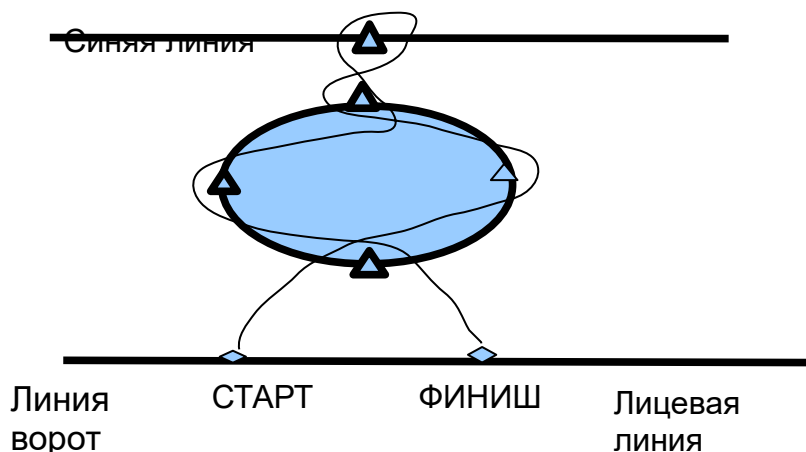
выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

#### **2. Бег 20 метров на коньках вперед лицом.**

Тест призван определить уровень скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По сигналу старается как можно быстрее пробежать расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

#### **3. Слаломный бег на коньках без шайбы.**

Тест призван оценить уровень владения техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



#### **4. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 9 метров.

#### **5. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### **6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания»)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### **4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ.**

К занятиям хоккеем допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных коробках отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

#### **4.1 ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

##### **1. Основные положения и требования**

1.1. Опасные факторы при проведении занятий хоккеем:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение частей тела.

1.2. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.3. Перед началом тренировки надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

##### **2. Требования безопасности во время занятий на льду:**

2.1 Выходить на лед только с разрешения тренера.

2.2 Перед занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.5 Запрещается тренироваться, когда работает техника по подготовке льда.

2.6 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия соперника у борта.

- при сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания

тренера-преподавателя.

**Запрещается:**

- делать подножки;
- держатъ соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи.

**3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале:**

3.1 Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

3.2 Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находиться в спортивном зале.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

4.1 При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4.2 В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

**5. Требования безопасности по окончании занятий:**

5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

5.3 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.