

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
И.В. Марусина

362 - Од
07 2020 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от «03» 07 2020г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хоккей с шайбой»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Губарев М.А., Шайхелисламов Э.Д., Жилкин Д.А.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2020 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	7
Формы контроля качества образовательного процесса.....	7
Модуль «Общая физическая подготовка».....	8
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	15
Модуль «Техническая подготовка».....	18
Модуль «Тактическая подготовка».....	20
Обеспечение программы.....	22
Список использованной литературы.....	23

Краткая аннотация

Хоккей с шайбой называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы. Детей, желающих заниматься хоккеем с шайбой, с каждым годом становится все больше и больше, в связи с тем, что в хоккее с шайбой важна не только общефизическая подготовка, а также специальная, техническая, умение хорошо кататься на коньках, необходимо больше времени для качественного обучения спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» (Далее –Программа) включает в себя три тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры и спорта. Изучая программу, учащиеся смогут ознакомиться с игрой в хоккей с шайбой, специальными физическими упражнениями, а также получить базовые знания и умения правильного выполнения основных приемов игры в хоккее с шайбой.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в успешности обучения хоккею детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена: личностной ориентацией образования; практической направленностью; мобильностью; разноуровневостью; реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств детей и подростков на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи:

Обучающие:

- дать обучающимся определенные знания, умения и навыки в хоккее с шайбой;
- ориентировать обучающихся на физическое самосовершенствование и организацию здорового образа жизни.

Развивающие:

- формировать культуру движений;
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- овладеть технико-тактическими действиями в хоккее с шайбой;
- формировать компетентности в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью,
- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом,
- воспитывать патриотизм, гражданственность,
- формировать нравственные качества личности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **6, 7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста 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 – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы обучения:

- Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов.
- Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения: Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях, обучающихся 6, 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, (3 часа в нечетную неделю, 4 часа в четную неделю).

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её

выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 6, 7-9 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	26	19,5	6,5
2.	Специальная физическая подготовка	34	27	7
3.	Техническая подготовка	32	27	5
	Тактическая подготовка	34	30	4
	ИТОГО	126	103,5	22,5

Учебный план для детей 10-14, 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	26	19,5	6,5
2.	Специальная физическая подготовка	34	27	7
3.	Техническая подготовка	32	27	5
	Тактическая подготовка	34	30	4

	ИТОГО	126	103,5	22,5
--	--------------	------------	--------------	-------------

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Цель сдачи нормативов - определение уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, состояние его здоровья (оценка), функциональных возможностей организма.

Задачи сдачи нормативов:

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств;
- возможность выбора воспитанником спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение этапа подготовленности воспитанника.

Нормативы (по возрастам)

№ п/п	Виды упражнений	Этапы подготовки					
		7 лет	8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1	Бег 60 м с в/с, сек.	10,5	10,0	9,3	9,0	8,6	8,0
2	Бег 1500м., мин.	7.40,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0	5.50,0	5.30,0
3	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14	16
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м., мин.	7,1	6,7	6,5	6,3	5,9	5,5
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м., мин.	9,8	9,5	9,3	9,0	8,5	8,0
3	Челночный бег 12x18 м., мин.	1.15,0	1.08,0	1.05,0	1.00,0	0.56,0	0.52,0
4	Слаломный бег с шайбой 36 м., сек	22,0	20,5	19,5	18,5	17,0	15,5

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,

- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль 1 «Начальная подготовка»

Цель: Создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Развитие первичных навыков в хоккее с шайбой.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях.

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, чувство коллективизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы общей физической подготовки;
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хоккей с шайбой». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение
2	Строевые и общеразвивающие упражнения.	1	4	5	Беседа, наблюдение
3	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	1	4	5	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на ловкость	1	4	5	Беседа, наблюдение

5	Упражнения на быстроту	1	3	4	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на координацию движений	1	3	4	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
		6,5	19,5	26	

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хоккей с шайбой». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение
2	Строевые и общеразвивающие упражнения.	1	3	4	Беседа, наблюдение
3	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	1	3	4	Наблюдение, беседа
4	Упражнения на ловкость	1	4	5	Беседа, наблюдение
5	Упражнения на быстроту	1	4	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения на координацию движений	1	4	5	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
		6,5	19,5	26	

Содержание программы

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хоккей с шайбой».

Цели и задачи творческих объединений. Экскурсия по учреждению. Инструктаж по технике безопасности.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Профилактика вредных привычек. Врачебный контроль. Профилактика травматизма на занятиях.

Тема 2: Строевые и общеразвивающие упражнения (теория 0,5 ч., практика 1ч.)

Строевые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия

Практика:

Упражнение 1

Назначение: На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

Методические указания: 1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног. 3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок). 4. Руки прямые. 5. Смотреть на руки (поднимая их). 6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны. 3. Наклон точно в сторону. 4. Локоть назад (рука за головой). 5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. 2. Выполнить упражнение по разделениям. 3. Присед на всей ступне. 4. Дыхание не задерживать.

Упражнение 4

Назначение: на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо. 2. Ноги прямые. 3. Ниже наклон. 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть

до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

Методические указания: 1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо. 2. Руки прямые. 3. Ноги опускать мягко. 4. Дыхание свободное.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. 2. Прыгать на носках. 3. Дыхание не задерживать. 4. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

Методические указания: 1. Обратить внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения. 2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами. 3. Отметить учащих, успешно выполняющих задание.

Тема 3: Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела (теория 0,5ч., практика 1ч.).

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика:

Упражнение 1

Встань на колени, заведи руки за спину и скрести кисти на уровне таза.

Медленно отведи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапецевидной мышцы.

Стоя, наклони голову вперед таким образом, будто ты пытаешься достать подбородком плоскость груди.

Обхвати правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами ты смог достать кончик левого уха. Затем наклони голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Затем повтори упражнение в левую сторону.

Упражнение 3

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Вытяни левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согни правую руку и поставь ее как упор для левого локтя. Затем сгибай левую руку и клади кисть на правое плечо. Убедись в том, что твоя левая рука находится точно на уровне плеча. Потом просто смени руки.

Попытайся дотянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко продолжай надавливать на левый локоть правой рукой.

Заведи кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменяй руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытяни прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь.

Опусти прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменяй руки местами и повтори это упражнение.

Упражнение 5

Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса.

Разведи руки в стороны на уровне плеч и согни их в локтях под прямым углом таким образом, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз.

Поверни плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следи за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начни разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6

Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий.

Встань на колени и упрись повернутыми руками в пол, повернув кисти внутрь.

Отклоняйся назад до тех пор, пока не почувствуешь легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Упражнение на развитие гибкости трицепсов.

Заведи правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть — чуть выше правого уха.

Заведи левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Дави левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуешь напряжения правого трицепса. Повтори это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Ляг на спину и вытяни ноги.

Подними левую ногу вверх и обхвати ее левой рукой ниже колена, а правой — немного выше. Начинай медленно тянуть ногу к голове. Теперь поменяй ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 9

Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер.

Встань на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выстави вперед. Подними правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню.

Начни прогибаться вперед до тех пор, пока не начнешь ощущать незначительное напряжение в правом бедре. Смени ноги и повтори это упражнение.

Упражнение 10

Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати колени обеими руками и начинай осторожно тянуть к плечам. Вместе с этим приподнимай голову и старайся коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекались вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11

Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Ляг на пол, как при выполнении отжиманий.

Медленно отожмись от пола, прогибая туловище но, не отрывая таза и ног от пола.

Тема 4: Упражнения на ловкость

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
2. Челночный бег вперед-назад.
3. Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
4. То же спиной вперед.
5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
6. Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
7. Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
8. Бег прыжков с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
9. Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
11. Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
12. Быстрый бег «по кочкам».
13. Быстрый бег «по кочкам» боком.
14. Бег - остановка - упор присев - пережат на спину и обратно.

Упражнения со скакалкой

1. Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.
2. Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.
3. Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.
4. Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
5. Пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Тема 5: Упражнения на быстроту

Теория:

В соревнованиях по настольному теннису спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого теннисист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного

движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Для развития быстроты в настольном теннисе применяются следующие игровые упражнения.

1. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

2. Педагог (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением - контрнакатами и т.п.

Тренировка быстроты реакции на изменение характера вращения проходит значительно продуктивнее и интереснее, если обусловленность ответных действий носит не отвлечённый характер, а несёт в себе тактическую направленность.

3. Педагог (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом педагогу (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Педагог (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления полёта мяча. При этом следует помнить, что часто наибольшую трудность представляют не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в игрока.

Тема 7: Упражнения на координацию движений

Теория:

Координация – это согласованность и совокупность всех физических качеств как быстрота. Ловкость, гибкость, выносливость. У игроков настольного тенниса для удара по мячу движения начинаются строго по порядку: работают сначала ноги, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Наиболее часто ошибаются те игроки, у которых движения руками быстрые и медленные движения ног. Они не всегда вовремя и в нужном месте оказываются для ответного удара по мячу. Это отрицательно влияет на эффективность и точность удара, поэтому игроки и тренеры уделяют большое внимание на выработку рациональной структуры техники и координации движений. Согласованность движений, ног, туловища и рук часто приводит к определенным результатам.

Задания на ловлю мяча

бросить мяч в стену, поймать

бросить мяч в стену, поймать правой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, поймать левой рукой (как угодно, над головой и т.п.)

бросить мяч в стену, правой – левой руками поочередно (обеими руками как угодно, правой над головой, левой- на уровне пояса, левой над головой, правой- на уровне пояса)
бросать мяч в стену и ловить, передвигаясь приставным шагом вперед- назад, (выполнять разными руками)

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения на броски- ловлю мяча на начальном этапе обучения применяются с целью формирования так называемого «чувства мяча», умения вовремя передвинуться к мячу, определить, в какой точке полета целесообразнее поймать мяч (временные связи). Упражнения могут включаться как в основную часть тренировки, так и включаться в эстафеты во время активного отдыха \.

Упражнения в эстафетах

Старты из необычных положений:

сед ноги врозь

сед ноги врозь спиной вперед

присед руки в замке за головой

присед руки в замке за головой спиной вперед

Беговые задания:

бег с лежащим на ракетке мячом (мяч можно нести на правой, левой сторонах ракетки)

бег с одновременным жонглированием (на правой, левой сторонах ракетки или поочередно)

Модуль 2

Специальная физическая подготовка (Далее -СФП)

Цель: Поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.
- Развивающие:
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, координацию, скорость.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и специальной выносливости;
- нормативы специальной физической подготовки;
- термины применяемые в хоккее.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять упражнения для развития специальных координационных качеств

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий хоккеем, умение организовать собственную тренировку.

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы здорового образа жизни	1		1	Собеседование, наблюдение
2	Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног	1	7	8	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	1	6	7	Наблюдение, беседа
4	Упражнения специальной скоростной направленности.	1	6	7	Беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития специальных координационных качеств.	1	4	5	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития гибкости.	1	3	4	Беседа, наблюдение
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)	1	1	2	Наблюдение, беседа
		7	27	34	

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы здорового образа жизни	1		1	Собеседование, наблюдение.
2	Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног	1	5	6	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	1	5	6	Наблюдение, беседа
4	Упражнения специальной скоростной направленности.	1	7	8	Беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития специальных координационных качеств.	1	6	7	Наблюдение, беседа
6	Упражнения для развития гибкости.	1	3	4	Беседа, наблюдение
7	Зачет по СФП (теория, практика)	1	1	2	Наблюдение, беседа
		7	27	34	

Содержание программы

Тема: Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (теория 1ч., практика 10ч).

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением

шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение –партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Тема: Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса (теория 0,5 ч., практика 7ч.).

Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой.

Тема: Упражнения специальной скоростной направленности (теория 0,5 ч., практика 10 ч.).

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбу, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Тема: Упражнения для развития специальных координационных качеств (теория 0,5 ч., практика 7 ч.).

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

При развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые

упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Тема: Упражнения для развития гибкости (теория 0,5 ч., практика 3 ч.).

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием хоккейного бортика. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд. /мин.

Модуль 3 Техническая подготовка.

Цель: Формирование системы знаний и умений технической подготовки хоккеиста.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в хоккей и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике игры в хоккей.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в хоккей;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- Обучающийся должен уметь:
- Кататься на коньках
- наносить удары клюшкой по шайбе;
- владеть клюшкой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Катание на коньках	2	14	20	Собеседование, наблюдение
2	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1		1	Беседа, наблюдение
3	Владение клюшкой	2	13	11	Наблюдение, беседа
		5	27	32	

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Катание на коньках	2	14	16	Собеседование, наблюдение.
2	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1		1	Беседа, наблюдение
3	Владение клюшкой	2	13	15	Наблюдение, беседа
	Итого	5	27	32	

Содержание программы

Тема: Катание на коньках (теория 1 ч., практика 23 ч.).

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
 2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).
 3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.
 4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
 5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
 6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.
 7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двух опорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
 8. Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полу прыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставит на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.
- Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами)
- Приседания на двух ногах, Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
- Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую.
- Балансирование на прямой и согнутой ноге.
- Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
- Внимание: Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад!

Тема: Владение клюшкой (теория 1ч., практика 16 ч.).

1. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
2. Основная стойка хоккеиста. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий.
3. Ведение шайбы на месте.
4. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу.
5. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы.
6. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.

Модуль 4 Тактическая подготовка.

Цель: Формирование системы знаний и умений тактической подготовки хоккеиста.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ тактики игры в хоккей;
- обучить правилам игры в хоккей и участию в соревнованиях;
- обучить тактике игры в хоккей.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в хоккей;
- тактические варианты игры.

Обучающийся должен уметь:

- наблюдать и анализировать выполнение приемов игры, определить ошибку при выполнении приема партнером;
- выполнять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять ведение, удары, прием шайбы.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей тактической подготовки.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Индивидуальная тактика	2	17	17	Собеседование, наблюдение
2	Командная тактика	2	8	10	Беседа, наблюдение
3	Зачет по ТП (теория, практика)	1	2	3	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению программы	0,5	1,5	2	
		4	30	34	

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Индивидуальная тактика	2	10	12	Собеседование,

					наблюдение.
2	Командная тактика	2	15	17	Беседа, наблюдение
3	Зачет по ТП (теория, практика)	1	2	3	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению программы	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
		4	30	34	

Тема: Индивидуальная тактика

- Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.

Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора шайбы.

В 15—17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними — защитник. Нападающий, продвигаясь с шайбой, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет шайбой и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать ее. Тот, кто отобрал шайбу, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения шайбой и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с шайбой и без шайбы. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

1. Передачи шайбы в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты:

- а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;
- б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя шайбами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;
- в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;
- г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 передает шайбу по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по шайбе в ворота или проходит с шайбой в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.

3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи шайбы на свободное место.

4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменной местами.

5. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое — около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить шайбу. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим шайбой. Та пара, которая сделала ошибку или у которой была отобрана шайба, становится водящей.

Тема: Командная тактика.

Объяснение расстановки и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с шайбой.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, программы.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих ***структурных компонентов***:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;

7. Подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- каток;
- ворота;
- мячи;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А. Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000.
3. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001.
4. Волков В.М. «Тренеру о подростке», ФиС. М., 1973г.
5. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», ФиС. М., 1971г.
6. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», ФиС. М., 1970г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
8. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
9. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005
10. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
11. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
12. Тарасов А.В. «Хоккей», ФиС. М., 1971г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
14. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
15. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

**Список литературы,
рекомендуемый обучающимся и родителям.**

1. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
2. Львов В.С // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1995
3. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
4. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 2004.
5. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
6. Сарсания, С.К., Селуянов, В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М., 2000.
7. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.

