

Министерство образования 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  
Е.Б. Марусина  
Приказ № 19/ОД  
от 06.06.2024 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от 06.06.2024 г.

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

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

Разработчики:  
Романов В.Б.,  
Мясников А.И.  
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Модуль «Начальная подготовка».....	8
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	19
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	22
Обеспечение программы.....	27
Список использованной литературы.....	27

## Краткая аннотация

Хоккей с мячом – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, хоккей с мячом – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия хоккеем с мячом и на траве позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с мячом» (Далее – Программа) включает в себя три тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлен на овладение начальными знаниями в области физической культуры, хоккей с мячом. Изучая программу, учащиеся смогут ознакомиться с игрой хоккей с мячом и на траве, специальными физическими упражнениями, а также получить базовые знания и умения правильного выполнения основных приемов игры в хоккей с мячом. Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

## Пояснительная записка

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

**Актуальность** программы «Хоккей с мячом» заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы во Дворце творчества детей и молодежи помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**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, анатомией и физиологией человека. Программа «Хоккей с мячом» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

**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** заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;
- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

**Цель программы:** Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. Хоккеем с мячом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, хоккее с мячом;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в хоккей с мячом;
- обучить базовой технике и тактике хоккея с мячом.

##### Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей навыки самостоятельных занятий хоккеем с мячом умение организовать собственную тренировку.

##### Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:** 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 **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 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

**Формы организации деятельности:** групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, (1,5-2 часа). Продолжительность занятия 40 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 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 7-9 лет**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	13	
2.	Специальная физическая подготовка	28	8,5	
3.	Технико-тактическая подготовка	56	13,5	
	<b>ИТОГО</b>	126	35	

**Учебный план для детей 10-14 лет**

№	Название модуля	Количество часов
---	-----------------	------------------

модуля		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	10	
2.	Специальная физическая подготовка	28	7	
3.	Технико-тактическая подготовка	56	11	
	<b>ИТОГО</b>	126	28	

### Учебный план для детей 15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	8	
2.	Специальная физическая подготовка	28	6	
3.	Технико-тактическая подготовка	56	8	
	<b>ИТОГО</b>	126	22	

### 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 так же выполнение ими нормативов.

#### *Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:*

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту;

#### Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет
		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки

1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет
		Пол		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44

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

#### Нормативы по технико – тактической подготовке

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	от 20 до 30	зачет
2	Накат слева по диагонали	от 20 до 30	зачет
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	от 15 до 20	зачет
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	от 15 до 20	зачет
5	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	от 15 до 20	зачет
7	Подача справа (слева) накатом	6	зачет
8	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	7	зачет

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

#### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях хоккеем с мячом.
- обучить правилам спортивного поведения

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, коллективизм;

***Предметные ожидаемые результаты:***

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- 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		
		Теория	Практика	Всего
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Хоккей с мячом». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5
3	Общеразвивающие упражнения	2	5,5	7,5
4	Упражнения на гибкость	1	2,5	3,5
5	Упражнения на ловкость	1	2,5	3,5
6	Упражнения на быстроту	1	2,5	3,5
7	Упражнения на координацию движений	1	2,5	3,5
8	Упражнения на развитие силовых качеств	1	2,5	3,5
9	Спортивные и подвижные игры	2,5	5,5	8
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

**Учебно-тематический план для детей 10-14 лет**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Хоккей с мячом». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5

2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5
3	Общеразвивающие упражнения	1,5	6	7,5
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5
7	Упражнения на координацию движений	1	2,5	3,5
8	Упражнения на развитие силовых качеств	1	2,5	3,5
9	Спортивные и подвижные игры	2	6	8
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Хоккей с мячом». Техника безопасности на занятиях.	1,5		1,5
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	0,5		0,5
3	Общеразвивающие упражнения	1	6,5	7,5
4	Упражнения на гибкость	0,5	3	3,5
5	Упражнения на ловкость	0,5	3	3,5
6	Упражнения на быстроту	0,5	3	3,5
7	Упражнения на координацию движений	0,5	3	3,5
8	Упражнения на развитие силовых качеств	0,5	3	3,5
9	Спортивные и подвижные игры	1,5	6,5	8
10	Зачет по ОФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

#### Содержание программы модуля

##### Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «хоккей с мячом». Техника безопасности на занятиях

*Теория:* Краткий рассказ о содержании дополнительной общеобразовательной программы

«хоккей с мячом и на траве».

Правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Возможные виды травм и способы их предотвращения.

Порядок подготовки к занятиям (спортивная одежда и обувь, средства защиты, спортивный инвентарь).

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Напомнить (довести) правила дорожного движения при передвижении на занятия и с занятий.

Правила поведения во время и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия, обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

## **Тема 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

*Теория:* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема 3: 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 поясе. 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 4: Упражнения на гибкость

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. Начиная 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 5: 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 прыжок 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. Пролететь 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.

#### Упражнения с теннисными мячами

1. Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
2. то же, ударив мяч об пол;
3. то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
4. то же, из и.п. лежа на животе.
2. Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
3. Игрок 1 посылает навесным броском мяч игроку 2, который в прыжке ловит и возвращает мяч игроку 1, приземлившись, последний делает поворот на 180° и в приседе ловит мяч от партнера 3, и т.д.
4. Игрок, выполнив передачу мяча партнеру, делает пережат в сторону через спину и ловит возвращающийся мяч от партнера. Вначале ребятам рекомендуется посылать мячи катом по полу или с высокой траекторией, чтобы они успели встать после пережата.
5. Два игрока, сидя на полу, выполняют передачи мяча. Игрок /, выбрав удобный момент, делает пережат на спину и обратно с мячом, после передачи мяча игроку 2 встает и пытается догнать его. Игрок 2, поймав мяч, вскакивает, повернувшись кругом, убегает. Расстояние между партнерами 4-5 м.

#### Упражнения с гимнастической скамейкой

1. Бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги.
2. Подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад).
3. Прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°.
4. Прыжки со скамейки на скамейку: ноги в стороны - ноги вместе; на одной ноге. При соскоке чередовать хлопки руками за спиной - впереди над головой.
5. Обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке

- перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.
6. В упоре на руках о скамейку повороты кругом; прыжок согнув ноги на скамейку; соскок согнув ноги со скамейки с опорой руками об пол; ходьба с хлопками под ногой; бег спиной вперед; соскок в «разножку».
  7. Лежа на скамейке скольжение с подтягиванием на руках; пролезание под скамейкой; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с поворотами на 180°, колесо.

### Тема 6: 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 хоккея с мячом и на траве 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:

Беговые задания с элементами гимнастики:

на середине дистанции лежит гимнастический мат. Бег до мата, кувырок, бег до стены, бег до мата, кувырок, передача эстафеты.

### **Тема 8: Упражнения на развитие силовых качеств**

#### *Теория:*

Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

#### *Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых и силовых качеств.*

- передача мяча ногами в руки с подбрасыванием;
- прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге);
- прыжки через барьеры (на одной ноге);
- прыжки через барьеры зигзагом;

- бег с сопротивлением веревки в паре;
- упражнения с медицинским мячом;
- прыжки со скакалкой одинарные (двойные);
- прыжки через скамейку.

### **Тема 9: Спортивные и подвижные игры**

*Теория:* Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

#### Практика:

1. *Игра «Скакалочная»* (соревнования в прыжках со скакалкой). Нужно выполнить как можно больше прыжков со скакалкой. У каждого участника команды одна попытка. Количество прыжков, выполненных отдельным участником команды, суммируют и переводят в баллы, заработанные командой на этой станции {1 прыжок равен 1 баллу).

2. *Игра «Кенгуру»* (соревнования в прыжках через резиновые бинты). Между параллельно поставленными гимнастическими скамейками натягивают 6-8 резиновых бинтов через каждые 30 см. По сигналу судьи участник в течение 30 сек. выполняет прыжки через каждый резиновый бинт, продвигаясь вперед. Прыгать нужно одновременным толчком обеих ног. После того как учащийся перепрыгнет через каждый резиновый бинт, он разворачивается и начинает прыгать в обратном направлении. Если участник ошибается (задевает ногами резиновый бинт, выполняет прыжок не одновременным толчком обеих ног, а иным способом), судья даёт команду «Стоп!», и этому учащемуся засчитывают только предыдущие удачно выполненные прыжки. За каждый правильно выполненный прыжок участник приносит своей команде 5 баллов.

3. *Игра «Высокая»* (соревнование в прыжках в высоту). Между двумя стойками натягивают резиновый бинт на высоте 50-60 см (в зависимости от возраста участников соревнований). За резиновым бинтом, в зоне приземления, лежат гимнастические маты. Каждый участник после небольшого разбега выполняет прыжок в высоту любым способом. Участники, взявшие эту высоту, приносят своей команде по 10 баллов и получают право на выполнение следующего прыжка на высоту, увеличенную на 5 см. Если участник при прыжке задевает резиновый бинт какой-либо частью тела, он выбывает из участия в соревнованиях на данной станции.

4. *Игра «Длинная»* (соревнования в прыжках в длину с места). Каждому участнику дается одна попытка. Результат каждого прыжка соответствует определенному количеству баллов.

### **Тема 10: Зачет по ОФП**

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет
		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94

3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет
		Пол		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44

### Модуль «Специальная физическая подготовка»

**Цель:** поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в хоккей с мячом.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, 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 быстроты реакции;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной хваткой клюшки ;
- владеть техникой перемещения мяча клюшкой

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий хоккеем с мячом, умение организовать собственную тренировку.

### Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Прыжковые упражнения	2	5	7
2	Челночный бег	1	3	4
3	Способы владения клюшкой	0,5	1	1,5
4	Упражнения с мячом (подбрасывание мяча клюшкой)	3	5	8
5	Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

#### Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Прыжковые упражнения	1,5	5,5	7
2	Челночный бег	1	3	4
3	Способы владения клюшкой.	0,5	1	1,5
4	Упражнения с мячом (подбрасывание мяча клюшкой)	2,5	5,5	8
5	Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

#### Учебно-тематический план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Прыжковые упражнения	1	6	7
2	Челночный бег	1	3	4
3	Способы владения клюшкой.	0,5	1	1,5
4	Упражнения с мячом (подбрасывание мяча клюшкой)	2	6	8
5	Зачет по СФП (теория, практика)	0,5	3	3,5

#### Тема 1: Прыжковые упражнения

##### Теория:

Отработка прыжковых упражнений является одним из самых важных этапов специальной физической подготовки хоккеиста, т.к. правильное и своевременное перемещение в нужную точку во время игры с соперником приводит к применению надежного и успешного удара, что влечет за собой выигрыш игрового очка.

##### Практика:

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на пояс, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

## **Тема 2: Челночный бег**

*Теория:* Среди беговых упражнений челночный бег занимает особое место. Это уникальная дисциплина, требующая в отличие от других видов быстрого передвижения максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Для этой дисциплины в отличие от привычных дистанций важны практически все элементы последовательностей действий, именно поэтому правильное обучение и настойчивая тренировка являются обязательными для достижения успеха, тем более что столь короткая дистанция не дает времени на исправление ошибок.

Приступать к разучиванию и постепенному переходу к тренировкам данного упражнения после овладения основными базовыми техниками бега на дистанции 100 метров. Здесь следует понимать, что скоростные качества в основном наследуются генетически, и добиться сдвигов в результатах спортсменов, возможно только овладев правильной техникой старта и бега.

*Практика:* Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными:

- на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров;
- проводится четко видимая линия старта и финиша;
- старт проводится с положения высокого или низкого старта;
- движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела;
- касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива,
- сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции;
- по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений.

Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног. Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед.

Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота. Торможение, должно проводиться интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

## **Тема 3: Упражнения с мячом (подбрасывание мяча клюшкой)**

*Теория:* Успешное и систематическое выполнение упражнений с мячом на начальном этапе обучения влечет за собой скорейший переход к отработке базовых упражнений и приемов с мячом на хоккейном поле.

Практика:

Упражнения с мячом и клюшкой

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

**Тема 4: Зачет по СФП**

Теория: Способы держания клюшки.

Практика: Сдача контрольных нормативов по СФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет
		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36

  

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет
		Пол		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44

**Модуль «Технико – тактическая подготовка»**

**Цель:** создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в хоккей с мячом.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в хоккей с мячом;
- обучить правилам игры в хоккей с мячом и на траве и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в хоккей с мячом.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и 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 с мячом;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными приемами и ударами по элементам и в сочетаниях;
- наносить удары прямые и с вращением;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

**Учебно-тематический план для детей 7-9 лет**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы техники игры и техническая подготовка	1		1
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1		1
3	Правила игры в хоккей с мячом	0,5		0,5
4	Стойка и перемещения хоккеиста.	0,5	1	1,5
5	Подача.	1	1,5	2,5
6	Игра на поле с педагогом (партнером)	1	2,5	3,5
7	Групповые игры	1,5	2,5	4
8	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	3	3,5
9	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	0,5	3	3,5

**Учебно-тематический план для детей 10-14 лет**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы техники игры и техническая подготовка	1		1
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1		1
3	Правила игры в хоккей с мячом	0,5		0,5
4	Стойка и перемещения хоккеиста.	0,5	1	1,5
5	Подача.	1	1,5	2,5

6	Игра на поле с педагогом (партнёром)	1	2,5	3,5
7	Групповые игры	1	3	4
8	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	3	3,5
9	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	0,5	3	3,5

### **Учебно-тематический план для детей 15-17 лет**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы техники игры и техническая подготовка	1		1
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1		1
3	Правила игры в хоккей с мячом	0,5		0,5
4	Стойка и перемещения хоккеиста.	0,5	1	1,5
5	Поддача.	0,5	2	2,5
6	Игра на поле с педагогом (партнёром)	0,5	3	3,5
7	Групповые игры	1	3	4
8	Зачет по ТТП (теория, практика)	0,5	3	3,5
9	Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	0,5	3	3,5

#### **Тема 1: Основы техники игры и техническая подготовка**

*Теория:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры в хоккей с мячом и на траве. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приёмов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

#### **Тема 2: Основы тактики игры и тактическая подготовка**

*Теория:* Основное содержание тактики и тактической подготовки (Обсуждение элементов игры). Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и её значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

#### **Тема 4: Стойка и перемещения хоккеиста.**

*Теория:* Игровые стойки в хоккее с мячом следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.



Стойка на приеме, прежде всего, должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Игрок должен легко и быстро двигаться на поле, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч.

### **Тема 5: Игра на поле с педагогом (партнёром)**

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча

### **Тема 6: Групповые игры**

**Теория:** Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игровые — упражнения.

#### **Практика:**

##### *1. «Солнышко».*

Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дожидаясь своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию -- по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, -- игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

## 2. «Два против пяти».

На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть различные -- от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова.

## 3. «Один против четырех».

Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая мячи или стулья. Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола. Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения.

4. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки. На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях -- перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например -- отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть.

## **Тема 7: Зачет по ТТП**

Теория: Знать правила игры в хоккей с мячом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ТТП

## **Тема 8: Сдача контрольных нормативов.**

Теория: Порядок сдачи нормативов по ОФП

Практика: Выполнение нормативов по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет
		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150

4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет
		Пол		Пол		Пол
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44

## 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;
8. Уборка рабочего места.

### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);

- ворота для игры в хоккей с мячом и на траве, бортики для игры в хоккей с мячом и на траве, фишки, конусы, ащита для вратаря.
- клюшки для игры в хоккей с мячом и на траве
- мячи волейбольные, гимнастические, теннисные, для хоккея с мячом.
- Скакалки, жилеты двух цветов для игры в хоккей с мячом и на траве;
- тренажеры для отработки приемов.

### **Список использованной литературы**

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000
2. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006
3. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
6. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005
7. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1–4-го года обучения: Учебное пособие [текст] / Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006
8. Сиренко, Ю.И., Блинов, В.А. Педагогический контроль энергообеспечения хоккеистов с мячом высокой квалификации в соревновательном периоде // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Омск, 2005.
9. Фатеева, О.А., Фатеев, Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Иркутск: Папирус, 2008.
10. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

### **Список литературы, рекомендованный для обучающихся и их родителей.**

1. Львов В.С // Хоккей: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1995
2. Осипов, В. 100-летие русского хоккея с мячом // Русский хоккей, 2001.
3. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 2004.
4. Сарсания, С.К., Селуянов, В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М., 2000.
5. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом / В.Е.Соловьев, В.А.Ватугин. М.: Физкультура и спорт, 1998.

