МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совет № 2
от «30» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУДО «СШОР по хоккею с мячом»

_____ И.Г. Тараканов
Приказ № 36

«30» апреля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Возраст детей: 7 – 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Уровень программы: стартовый, базовый

РАЗРАБОТЧИКИ:
А.В. Черкащенко,
заместитель директора по спортивной работе

А.М. Попков,
тренер-преподаватель

г. КЕМЕРОВО 2026 год

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель программы	4
3	Задачи программы	5
4	Формы и режимы обучения	5
5	Учебно-тематический план	6
6	Планируемые результаты	6
7	Формы аттестации и оценочные материалы	7
8	Содержание программного материала	11
9	Организационно-педагогические условия	18
10	Информационное обеспечение	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «хоккею с мячом» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом».

  Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения. Предназначена для образовательных организаций общего и дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно - спортивной направленности. Программа содержит нормативную, организационно-методическую, практико-теоретическую основы подготовки хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки. Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно - тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт, результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Актуальность. Хоккей с мячом способствует разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с комплексным проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В значительной мере здесь ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле.

Новизна: разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством. Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Педагогическая целесообразность. Программа «Хоккей с мячом» опирается на опыт работы лучших тренеров-преподавателей, учитывает современные методики работы с учащимися. Применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения. Несомненно, в современном мире педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными. Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта хоккей с мячом.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем с мячом.

Зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «хоккей с мячом» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Отличительные особенности: программа учитывает возрастные категории детей, занимающихся хоккеем с мячом. Подготовка всесторонне развитой личности спортсмена непосредственно связана с индивидуализацией подготовки юных игроков, но в то же время хоккей с мячом командный вид спорта, который строится на основе технического и тактического мастерства юных спортсменов. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности.

Характеристика возрастных особенностей. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, неодновременно и неравномерно. Процесс многолетней подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается возрасте от 7 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия в хоккее с мячом. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на учебно-тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

ЦЕЛЬЮ программы является сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ реализации программы являются:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Форма обучения: групповая, очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы): групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду, для подготовки к участию в соревнованиях; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО «СШОР по хоккею с мячом».

№ п/п	Возраст для зачисления в спортивно - оздоровительную группу	Минимальное число обучающихся	Количество недель	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовки занимающихся
1	7-11	10-20	42	3	Прирост индивидуальных показателей по ОФП. Уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по техник безопасности. Овладение методами сохранения и укрепления здоровья.
2	12-14	10-20	42	4	
3	15-18	10-20	42	5	

Учебно-тематический план (42 недели)

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительные группы		
		7-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
	Теоретическая подготовка	10	10	10
	Общая физическая подготовка	61	75	70
	Специальная физическая подготовка	30	40	55
	Технико-тактическая	25	35	60
	Инструкторская и судейская практика	-	8	15
	Контрольные соревнования	Вне занятий		
	Медицинское обследование	Вне занятий		
	ИТОГО:	126	168	210

Участие в соревнования согласно утвержденного директором примерного плана спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШОР по хоккею с мячом»

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ стартового и базового уровня.

Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющий профессиональное образование в области спорта и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по хоккею с мячом различного уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития хоккея с мячом в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по хоккею с мячом;
- методику составления упражнений, направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий хоккеем с мячом;
- правила соревнований по хоккею с мячом;
- место хоккея с мячом в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние хоккея с мячом в мире и у нас в стране.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия хоккея с мячом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по хоккею с мячом в классе, во дворе, в

оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея с мячом;
- владеть техническими и тактическими приемами хоккея с мячом по возрасту;
- играть в хоккей с мячом с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по хоккею с мячом.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по хоккею с мячом (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи: анализ полноты реализации образовательной программы базового уровня; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной школы.

Виды аттестации: промежуточное и итоговое тестирование.

Промежуточная (годовая) аттестация учащихся включает в себя годовое оценивание результатов обучения и проходит в два этапа.

Первый этап - тестирование, собеседование, контрольные срезы и др.

Проверку уровня теоретической подготовки проводят тренеры-преподаватели на итоговых занятиях.

Второй этап - участие в мероприятиях: региональные соревнования, спортивные соревнования согласно, примерного плана спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШОР по хоккею с мячом»

Итоговая аттестация - это оценка уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Сроки проведения: апрель, июль-август.

Общее руководство промежуточной (годовой) аттестацией учащихся осуществляет аттестационная комиссия, утвержденная приказом директора в составе: директор, заместитель директора по спортивной работе, тренер-преподаватель.

Оценочные материалы.

Учащийся считается прошедшим промежуточную аттестацию при условии сдачи нормативов по ОФП и СФП на оценку не ниже «3» и получение «зачета» по теоретической подготовке. Оценка теоретической подготовки методом опроса и собеседования по пройденным темам.

Оценка: зачёт/незачёт.

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительной группы применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

- Бег 30 м с высокого старта (с)
- Прыжок в длину с места (м)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)
- Бег 60 м (с)
- Челночный бег 5х6 м (с)
- Комплексный тест на ловкость

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки):

- Бег на коньках 20 м с высокого старта (с)
- Бег на коньках 40 м, включая 20 м спиной вперед (с)
- Челночный бег 4х9 м на коньках (с)

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта хоккей с мячом (дополнительная общеразвивающая программа)

виды испытаний	возраст											
	7-8 лет			9-11 лет			12-14 лет			15-18 лет		
	мальчики			мальчики			юноши			юноши		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
бег на 30 м (с)	7,9	8,1	8,3	7,7	7,9	8,1	7,6	7,8	8,0	7,5	7,7	7,9
бег на 60 м (с)	12,9	13,1	13,3	12,8	13,0	13,2	12,7	12,9	13,1	12,5	12,7	12,9
бег 20 м на коньках (с)	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	4,9	4,5	4,7	4,9	4,4	4,6	4,8
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	6	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
челночный бег 5х6 м (с)	13,0	13,2	13,4	12,7	12,9	13,1	12,5	12,7	12,9	12,2		
челночный бег 4х9 м на коньках (с)	11,7	11,9	12,1	11,5	11,7	11,9	11,3	11,5	11,7	11,1	11,2	11,4
бег на коньках 40 м, включая 20 м спиной вперед (с)	11,9	12,1	12,3	11,8	12,0	12,2	11,6	11,8	12,0	11,4	11,6	11,8
прыжок в длину с места (см)	116	111	106	130	125	120	140	135	130	150	145	140

виды испытаний	возраст											
	7-8 лет			9-11 лет			12-14 лет			15-18 лет		
	девочки			девочки			девушки			девушки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
бег на 30 м (с)	8,1	8,3	8,5	7,9	8,1	8,3	7,7	7,9	8,1	7,6	7,8	8,0
бег на 60 м (с)	13,1	13,3	13,5	12,9	13,1	13,3	12,8	13,0	13,2	12,7	12,9	13,1
бег 20 м на коньках (с)	4,8	5,0	5,3	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	4,9	4,5	4,7	4,9
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	5	4	8	6	5	10	8	6	11	9	7
челночный бег 5х6 м (с)	13,2	13,4	13,6	13,0	13,2	13,4	12,7	12,9	13,1	12,5	12,7	12,9
челночный бег 4х9 м на коньках (с)	11,9	12,1	12,3	11,7	11,9	12,1	11,5	11,7	11,9	11,3	11,5	11,7
бег на коньках 40 м, включая 20 м спиной вперед (с)	12,1	12,3	12,5	11,9	12,1	12,3	11,8	12,0	12,2	11,6	11,8	12,0
прыжок в длину с места (см)	109	105	103	116	111	106	130	125	120	140	135	130

Указания к выполнению контрольных нормативов по ОФП и СФП

Бег 30 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в спортивном зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

Бег 60 метров. Тест призван оценивать уровень развития скоростных способностей. Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешали друг другу. Разрешается одна попытка. После 5-10 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Учащийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90^0 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Упражнение проводится в спортивном зале. После показа задания тренером-преподавателем и объяснения правильности выполнения учащемуся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Челночный бег 5х6 м. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств учащегося. Тест проводится в спортивном зале. По сигналу учащийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 6метрового отрезка, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

Бег 20 метров на коньках. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Челночный бег 4х9 метров на коньках. Тест призван определить уровень развития координационных качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть четыре 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Бег 40 метров на коньках, включая 20м спиной вперед Тест призван определить уровень специальных координационных качеств. Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Форма протокола результатов аттестации обучающихся МБУДО «СШОР по хоккею с мячом»

20_____/20_____учебный год

Вид аттестации _____

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа,5лет

ФИО тренера-преподавателя

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: Тестовая

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	ФИО	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано _____обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень_____чел. средний уровень _____чел. низкий уровень _____чел.

Подпись тренера-преподавателя _____

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею с мячом

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

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий определяется расписанием занятий, утвержденным директором учреждения.

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею с мячом

1. Основные положения и требования.

1.1. Опасные факторы при проведении учебно-тренировочных занятий хоккеем с мячом:

- травмы при падении;
- травмы при нахождении в зоне удара;
- выполнение упражнений без разминки.

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

1.3. Перед началом учебно-тренировочных занятий надеть хоккейную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревание или переохлаждение тела игрока; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

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

2. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий на льду:

Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя.

2.1 Перед учебно-тренировочными занятиями надеть хоккейную форму (шлем, маску, налокотники, щитки, краги, коньки). Проверить исправность спортинвентаря.

2.2 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.3 При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.4 Запрещается заниматься, когда работает техника по подготовке льда.

2.5 Во время проведения учебно-тренировочных занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью на льду, не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;
- отбор мяча проводить снизу по льду;
- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера- преподавателя.

Запрещается:
- делать подножки;
- держать соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования.

3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале:

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

3.2 Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, цепочки, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находится в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 7 до 8 лет (характерны интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для обучающихся 9-15 лет (характерно углублённое изучение избранного вида спортивной деятельности. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовки.);

Для подростков 16-18 лет (рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки стартовый (первый) и базовый (второй, третий, четвертый, пятый).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

основной уровень (направлен на изучение технических приемов, необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий в игре; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

1. **Техника безопасности.**

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий хоккеем с мячом. Выбор капитана. История развития хоккея с мячом.

2. **Теоретическая подготовка** (реализуется в рамках практических занятий).

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в хоккей с мячом. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в хоккей с мячом, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития хоккея с мячом в России. Значение и место хоккеиста в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Антидопинговая профилактика: проводятся лекции с обучающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга, ознакомление со списком запрещенных препаратов, о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдач проб.

3. **Общая физическая подготовка.**

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди, выпрыгивание из приседа вверх с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров»,
«Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

4. **Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

5. Техническо - тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в хоккей с мячом.

Практическая часть.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны.
- Удары по мячу клюшкой на силу, на точность, низом, верхом.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

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

- Упражнения с мячами (дриблинг), обводка стоек, удары по воротам, игра в пас с партнером.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом).
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования
- игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой, технике удара по мячу.

Техника передвижения на коньках

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.
Вне льда, без коньков:
Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.
Вне льда на коньках:
Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.
На льду в коньках:
Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.
Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Объезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.
На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

- Основная стойка хоккеиста.
- Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
- Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
- Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.
- Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
- Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
- Бег с изменением направления (переступание).
- Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полу-плугом».
- Прыжок толчком двух ног.
- Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым)боком.
- Старты.
- Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой
С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные,

подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

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

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда с мячами, которое позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

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

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
- Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
- Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
- Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

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

Подводящие упражнения

- Перемещение клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.
- Перемещение клюшкой мяча вперед-назад,
- вправо-влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
- Перемещение клюшкой мяча в различных направлениях, не изменяя место расположения крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.
- Упражнения, связанные с остановкой мяча после его отскока от жестко
- установленного барьера. После отскока мяч следует остановить клюшкой, ступней
- ноги. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.
- Удар «подсечкой» или бросок через гимнастическую скамейку или барьер высотой
- 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении

движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с клюшки в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте и в движении.

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

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

- Перемещение мяча, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение мяча по контуру букв «П», цифры «8». Ведение мяча с изменение амплитуды движения рук и темпа их работы.
- Ведение мяча в движении вперед и назад, без отрыва клюшки, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение мяча; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.
- Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и мячом хорошо сочетать также с имитациями без мяча. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и ударов с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему мяча. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

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

- «Широкое» ведение мяча с перекладыванием клюшки слева-направо.
- Удар по мячу с длинным замахом.
- Передача мяча ударом (броском) с длинным замахом.
- Приемы мяча.
- «Короткое» ведение мяча с перекладыванием клюшки слева-направо.

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

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда обучающиеся освоили технику бросков и ударов по мячу низом по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков и ударов по воздуху.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без мяча

и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнять броски и удары по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору мяча в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойки вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; передвижению в воротах в основной стойке; ловля мяча руками; отбивание мяча щитками, коньком; ловля мяча в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему мяч; выкидывание мяча от ворот низом (верхом); ввод мяча от ворот на клюшку игроку.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед - назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча, посланный тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед- назад, вправо- влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча руками, отбивание его щитками, коньком. Выкатывание навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по хоккею с мячом. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, области, республике и тд.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

8. Антидопинговые мероприятия

Теоретическая часть. Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом. Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг- контроля и др. Необходимо обучающимся дать знания о допинге в связи с этим применяются следующие методы профилактики:

- проводятся лекции с обучающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдач проб;

Нормативные документы, регламентирующие проведение антидопинговых мероприятий.

- Всемирным антидопинговым кодексом;
- Антидопинговыми правилами Российской Федерации;
- Договорами и соглашениями между РУСАДА, ВАДА.
- Условия проведения антидопинговых мероприятий в баскетболе.

Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил, а также принятие решений по ним осуществляется РУСАДА в соответствии с законодательством России и нормативными документами, указанными в Регламенте в установленном порядке.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Программа предусматривает применение различных *приемов и методов* организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском язык; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по хоккею с мячом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков. При реализации программы используются следующие *формы* организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,

- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала или ледового покрытия. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие *методы:*

- показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
- предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. *Показ* осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Учебно-методическое обеспечение:

№	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1.	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2.	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное	**Методы:** Словесный, наглядный,	**Оборудование:** Гимнастические маты,	Обсуждение, обобщение знаний,

		занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи.	контрольное задание, диагностика, аттестация.
3.	Технические элементы.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	**Методы:** Словесный, наглядный, практический, работа по образцу **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	**Оборудование:** Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация выполнение контрольных заданий.
4.	Соревновательная подготовка.	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнования.	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	**Оборудование:** Ворота, мячи, стойки. **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ. Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5.	Подвижные игры.	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно-игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	**Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	Обсуждение.
6.	Контрольные занятия.	Беседа, инструктаж, практическое занятие.	**Методы:** соревновательно-игровой, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Оборудование:** Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. **Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний и умений.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4-5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Материально-технические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по хоккею с мячом.

Для реализации данной программы необходимы:

Хоккейная ледовая площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,

- раздевалки;
- стойки для обводки – 30 штук,
- малые ворота,
- ворота для хоккея с мячом,
- борта для хоккея с мячом,
- клюшка для игры в хоккей с мячом – 30 штук,
- коньки для хоккея с мячом - 20 пар,
- мяч хоккейный – 20 штук,
- станок для заточки коньков - 1 штука,
- стенка гимнастическая,
- скакалки 20 штук,
- мячи футбольные - 10 штук,
- мячи футзальные – 10 штук;
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -1 штука,
- корзина для мячей – 1 штука;
- комплект фишек - 30 штук (пять разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки -30 штук,
- секундомер,
- свисток – 2 штуки,
- гимнастические маты - 20 штук;
- кольца для упражнений – 10 штук;
- гимнастические скамейки – 5 штук;
- цель для метания – 2 штуки;

- карточки для судейства.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство *коллективизма,* товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов— необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива. Важное значение имеет комплектование команды и звеньев.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связанно с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитывается формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требования их выполнения.

Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно сказывается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, самостоятельно принимать решения в сложных игровых ситуациях. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана на игру.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдения игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия - умение ориентироваться в сложной игровой обстановке-важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров и объективно оценивать игровую ситуацию- важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение имеет глубинное зрение, выражающиеся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами- мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико- тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используются упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления, расстояния движения различных объектов.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро

меняющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление- это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процесса. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Подготовка к конкретному матчу направлена на *решение следующих задач*:

- Осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча.
- изучение сильных и слабых сторон. Игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды.

С учетом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках, на установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью само приказа, само ободрения, само побуждения;
- использование специального массажа в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы;
- использование средств и методов аутогенной и психомоторной тренировки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время

на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включить в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями.

В качестве *средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрения, личный пример, требования, наказания.

В *решении задач* гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о великой отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- просмотр соревнований и их обслуживание;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает *самовоспитание* юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменов обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литература для тренера-преподавателя

- Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А.Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. — М., 2006. - С. 19-23.
- Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 34 с.
- Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: поурочная программа для учебно¬тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. - Хабаровск, Изд 3. 2011. - 78с.
- Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. - Иркутск: 2008. - 132 с.
- Хоккей с мячом: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. - 101 с.
- Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ.
- Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Москва 2003г.
- В. Штейнбах. Учимся играть в хоккей (практическое руководство для тренеров) изд-во «Человек» Москва
- Сарсапия С.К., Селуяпов В.П. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). - М.: ГЦОЛИФК, 1991.

Список литература для родителей и детей

- Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М.: Академия, 2014. - 400 с.
- Сиротина, А.В. История хоккея с мячом. Атака из глубины. /А. В. Сироткина. - Москва: «Варио», 2016. - 228 с., илл.
- Соснин, В.И., Щеглов М.И., Юрин В.Л. (сост.) Хоккей с мячом. Энциклопедия / В.И. Соснин, М.И. Щеглов, В.Л. Юрин. М.: "Новые технологии", 2009. - 808 с., илл.

Перечень Интернет-ресурсов:

Журнал «Физкультура и спорт» - http://www.fismag.ru Федерация хоккея с мячом России - http://www.r