

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАКАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.,
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Закаменская ДЮСШ»
Очиров В. Ж.
Приказ № 40 от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хоккей с мячом»**

Возраст учащихся: *11-18 лет*

Срок реализации: *6 лет*

Уровень программы:

1 год обучения - *стартовый уровень*

2 - 4 года обучения - *базовый уровень*

5 - 6 года обучения - *продвинутый (предпрофильный) уровень*

Автор - составитель:
Гармаев Цырен Цыбанович,
тренер-преподаватель

г. Закаменск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14" <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2 <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” в соответствии 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения, утвержденный постановлением АМО «Закаменский район» от 28.09.2023 г. № 1024 <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ» от 10.01.2023 г. № 3 <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

• Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023 г. <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

Актуальность:

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями, великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы. Занятия данным видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа дополнительного образования способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Учреждение реализует Программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярное время обеспечивается в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, самостоятельной работой по индивидуальным заданиям.

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.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Хоккей с мячом», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

1. ОФП
2. СФП
3. ТТП
4. Аттестация

Вид программы:

Модифицированная образовательная программа по хоккею с мячом составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Закаменская детско-юношеская спортивная школа».

Направленность программы: **Физкультурно-спортивная направленность**

Адресат программы: В спортивную секцию принимаются дети 6-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации программы – весь период. На каждую возрастную группу отводится 3 года, 36 недели, общая продолжительность обучения трех лет составляет 216 часов.

Особенности организации образовательной деятельности:
минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп 30 человек.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, оздоровительная работа.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цели и задачи

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.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа обучения:

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.

Основные принципы реализации Программы:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп населения;
- учет интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с мячом;
- создание благоприятных условий для физического воспитания и физического образования граждан.

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.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по хоккею с мячом;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Требования к уровню подготовки.

Результатом освоения Программы по хоккею с мячом является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития хоккея с мячом;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея с мячом, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с мячом; федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею с мячом; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем с мячом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хоккеем с мячом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области хоккея с мячом:

- овладение основами техники и тактики в хоккее с мячом, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с мячом.

в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

– достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

– повышение уровня технической и тактической подготовки;

– устойчивое овладение умениями и навыками игры;

– укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

– уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В настоящей программе осуществляется подготовка на спортивно-оздоровительном этапе (далее – СО). Возраст занимающихся на спортивно-

оздоровительном этапе не ограничен. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц по периодам обучения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	7 лет	15	30
Спортивно – технический Соревновательный	3	11 лет	15	30
Спортивно – тактический Соревновательный	3	15 лет	15	30

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп по хоккею с мячом не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения мер безопасности на тренировочных занятиях. Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	3	7-10 лет	6	Выполнение нормативов по

				ОФП
Спортивно – технический Соревновательный	3	11-14 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП Тактические действия в защите и нападении. Участие в соревнованиях
Спортивно – тактический Соревновательный	3	15-18 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП Тактические действия в защите и нападении. Участие в соревнованиях

*установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Продолжительность занятий определяется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет не более 2-х академических часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, врачебный контроль. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем с мячом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и личного заявления или заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц, а также занимающие, не выполнившие нормативных требований при обучении по программе предпрофессиональной подготовки и спортивной подготовки, но желающие заниматься по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности. При невозможности зачисления

всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама школа и оформляет приказом ее директора. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в хоккейную школу составляет 6 лет.

Продолжительность этапа один год, охватывает весь период занятий в спортивной школе. Комплектование спортивно-оздоровительных групп осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Перевод в последующие группы обучения обуславливается соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, разрешением врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки по хоккею с мячом.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

Примерный учебный план тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
1	Общая физическая	130
2	Специальная физическая	20
3	Технико-тактическая	50
4	Теоретическая	6
5	Контрольные испытания	4
6	Медико-биологический контроль	6
Всего часов		216

План - график распределения программного материала для групп СОГ по хоккею (36 недель/6 часов в неделю) представлен ниже в таблице 3.

Объемы разделов, таких как контрольно-переводные испытания, соревнования, специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную

физическую подготовку, включая теоретическую и техническую подготовку.

Таблица 3

Годовой учебный план с 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет
СОГ 1 (7-10 лет) – 3 года обучения, 216 часа в год, норма часов в неделю (6)
СОГ 2 (11-14 лет) – 3 года обучения, 216 часа в год, норма часов в неделю (6)
СОГ 3 (15-18 лет) – 3 года обучения, 216 часа в год, норма часов в неделю (6)

Содержание занятий	Месяцы										Всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретические занятия	1			1	1	1	1	1			6
Практические занятия - общая физическая подготовка ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
-специальная физическая подготовка – СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
- технико-тактическая подготовка – ТТП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Контрольные испытания					2					2	4
Медико-биологический контроль		3						3			6
Судейство											
Общее количество часов											216

Организация тренировочного процесса также включает в себя обеспечение обучающихся необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Теоретическая подготовка. Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Позиционирование различных видов хоккея (мини-хоккей с мячом, флорбол). Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях.

Физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры. Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

Техника и тактика игры. Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками.

Овладение техникой передвижения, остановок. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не

отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперёд, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперёд.

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперёд, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника.

2 год обучения

Теоретическая подготовка.

Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры. Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом.

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

Техника и тактика игры. Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки.

Овладение техникой передвижения, остановок. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Старты из различных исходных положений.

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра.

Контрольные игры (судейская практика). Правила вида спорта «Хоккей с мячом». Судейская терминология, жесты и сигналы.

3 год обучения

Теоретическая подготовка. Развитие хоккея с мячом, флорбола в России. Гигиенические знания. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой (доврачебной) помощи, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы. Дыхание, кровообращение. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила и приемы закаливания водой. Вред курения, употребления алкоголя. Правила самоконтроля: наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией при занятиях физической культурой и спортом. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Правила игры, место занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. О.Ф.П. должна обеспечить физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Элементы О.Ф.П. должны иметь место во всех практических занятиях. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Упражнения для самостоятельной разминки. Упражнения с сопротивлением, подниманием и переноской груза. Вырывание набивного мяча. Перетягивание гимнастической палки, каната, борьба за захват руки, ноги, шеи, туловища партнера. Перетягивание одной и двумя руками. Выведение из равновесия рывком рук, стоя на одной ноге; то же с помощью свободной ноги. Борьба, стоя на одном колене.

Физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Акробатические упражнения. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Два

переворота в сторону слитно. Прыжки опорные. Преодоление препятствий. Висы и упоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Упражнения с гантелями и эспандером. Тройные прыжки и многоскоки. Приседания с сопротивлением и грузом. Бег с грузом на плечах и поясе. Наклоны и повороты туловища с грузом на плечах. Толчки плечом. Упражнения с грузом, резиновыми амортизаторами (на месте и в движении).

Упражнения на развитие быстроты. Старт и бег на отрезках от 5-и до 100-а метров, повторное преодоление отрезков с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с мячами. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах.

Приседание на одной и двух ногах, отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной плоскостях.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы. Выбивание мяча у партнёра в падении.

Техника и тактика игры. Понятие о спортивной технике. Владение всеми приёмами техники хоккея - основа спортивного мастерства.

Техника игры. Техника бега на коньках, владения и передач шайбы. Обманные движения (финты) и силовые приемы. Практические занятия. Передвижение на коньках. Бег по прямой. Бег спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения, чередования бега грудью вперед с бегом спиной вперед и внезапными остановками. Рациональное выполнение различных приемов броска шайбы, ее остановки, ведения и обводки. Разнообразные приемы отбора и перехвата шайбы. Выполнение обманных движений (финтов) при различных игровых ситуациях.

Овладение техникой передвижения, остановок. Основная стойка хоккеиста. Передвижение в стойке хоккеиста. Скольжение по дуге (не отрывая коньков ото льда). Бег с изменением направления (переступание). Передвижение спиной вперед, остановка торможением, торможение и повороты, повороты при беге спиной вперед. Старты из различных исходных положений.

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в посадке, ведение мяча переключением клюшки слева направо и наоборот, ведение спиной вперед, приём мяча, остановка и отбивание клюшкой. Передача мяча с неудобной стороны. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками. Удар слева и справа без поворота, с поворотом, добивание отскочившего от вратаря мяча.

Тактическая подготовка. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в большинстве.

Тактика нападения. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнёра. Выполнение обводки соперника и удары по воротам. Умение выбрать и умение применить тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации. Упражнения в парах, в тройках с открыванием и выбором места для получения мяча и удара по воротам. Действия в нападении против одного защитника, двух защитников.

Тактика защиты. Умение выбрать технический приём для отбора мяча или нейтрализовать соперника. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Овладение приёмами ведения обороны при смене мест. Умение подстраховать партнёра. Взаимодействия двух игроков против двух и трёх нападающих в средней зоне, в зоне защиты.

Контрольные игры (судейская практика). Правила вида спорта «Хоккей с мячом». Судейская терминология, жесты и сигналы.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 4

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1		3	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	
2		3	Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	
3		3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры	
4		3	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед. Помощи. Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	
5		3	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	
6		3	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	
7		3	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Имитационные упражнения. Спортивные игры	
8		3	ОФП и СФП. ОРУ. Упражнения в паре.	

9		3	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	
10		3	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	
11		3	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	
12		3	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	
13		3	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	
14		3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры	
15		3	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	
16		3	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	
17		3	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	
18		3	ОФП, СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	
19		3	Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	
20		3	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	
21		3	Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры	

22		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	
23		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	
24		3	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челнок»	
25		3	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челнок»	
26		3	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	
27			Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	
28		3	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	
29		3	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	
30		3	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле	
31		3	Техника игры. Техника передвижения на коньках	
32		3	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	
33		3	ОФП ОРУ без предметов. Торможение “плугом”, “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	
34		3	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	
35		3	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	
36		3	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	
37		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	
38		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	

39		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	
40		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	
41		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	
42		3	ОФП. Упражнения для развития силы, выносливости.	
43		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	
44		3	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	
45		3	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	
46		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	
47		3	ОФП. ОРУ. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	
48		3	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	
49		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	
50		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	
51		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром. Ускорение, челночный бег.	

52		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Персональная защита.	
53		3	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	
54		3	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	
55		3	ОФП, СФП Упражнения для укрепления кисти рук. Тактика обороны.	
56		3	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	
57		3	ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	
58		3	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	
59		3	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка к соревнованиям.	
60		3	Общая физическая подготовка. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	
61		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	
62		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	
63		3	Общая физическая подготовка. Научить делать финты.	

64		3	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.
65		3	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры
66		3	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры
67		3	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея
68		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
69		3	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.
70		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.
71		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
72		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
73		3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Ссылка: <https://zakam-dussh.buryatschool.ru/org-info/education-implemented-program?id=1>

Таблица 5

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	2 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 3 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 4 год обучения (от 216 час. – 72 дня) 5 год обучения (от 216 час.- 108 дней) 6 год обучения (от 216 час.- 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	Начало - с 1 сентября
	Окончание – 31 мая

Сроки промежуточной аттестации	Входная – сентябрь, октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце каждого года обучения Итоговая – в конце 6 – ого года обучения
--------------------------------	--

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 6

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Хоккейная коробка; • Стойки для обводки – 10-12 шт. • Отражающая стенка – 1 шт. • Конусы тренировочные – 12-18 шт. • Жилеты тренировочные двух цветов – по 10 шт. • Стандартные ворота для хоккея – 2 шт. • Коньки хоккейные – 20 шт. • Ключки хоккейные – 20 шт. • Мячи для хоккея с мячом – 20 шт. • Форма для хоккея с мячом – 10 комп.
Информационное обеспечение Ссылки:	-аудио - видео - фото
Кадровое обеспечение	<i>Тренеры –преподаватели по хоккею с мячом – 6 человек</i>

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: зачет на основе контрольно-переводных нормативов, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация, собеседования, участие в соревнованиях.

Таблица 7

Приемные и переводные нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке

№	Нормативы	7-10лет			11-14лет			15-18 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во раз)	18	14	8	28	24	18	40	34	28
2	Прыжок в	127	121	115	165	161	150	240	200	180

	длину (см.)									
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	11.1	11.4	11.7	8,0	9,8	10,0
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	62.5	64.5	68.5	45.5	55.5	60.5
5	Бег 30 м. (с.)	7,2	7,4	7,8	-	-	-	-	-	-
6	Подтягиван ия на перекладин е (кол-во раз)	-	-	-				12	10	8
7	Челночный бег 6x9 м. (с.)	-	-	-	19.2	19.8	20.5	19.2	19.8	20.5
8	Челночный бег 18x12 м. (с.)	-	-	-						
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	-	-	-	7.2	7.4	7.7	7.2	7.4	7.7
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	9.6	9.9	10.3	9.6	9.9	10.3
11	Слаломный бег без мяча (с.)	-	-	-	15.1	15.9	16.7	15.1	15.9	16.7
12	Слаломный бег с мяч (с.)	-	-	-	16.5	17.4	18.3	16.5	17.4	18.3
13	Разница в тестах	-	-	-	1.42	2.06	2.7	1.42	2.06	2.7

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Зачет - это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. Строится на сочетании индивидуальных, групповых и фронтальных форм. В ходе зачета обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания теоретические и практические. Может осуществляться взаимопроверка

знаний и умений в мини-группах, проводится фронтальная беседа со всем коллективом.

Тестовые, контрольные задания - форма итогового (иногда текущего) контроля/аттестации, которая проводится с целью определения уровня усвоения содержания образовательной программы секции, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей.

Игра (матчевая встреча, товарищеская, контрольная) - одна из важнейших форм при проведении контроля/аттестации. Игра воспитывает наблюдательность, привычку к самопроверке, учит доводить начатую работу до конца. Именно контрольные игры помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Данный вид контроля наиболее подходит для детей любого возраста.

Таблица 8

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта обучающихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Приложение 1
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Приложение 2

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Постепенное повышение тренировочных требований способствует укреплению здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в игре хоккеем с мячом, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к избранному виду спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем с мячом.

Занятия хоккеем с мячом оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие занимающегося, на укрепление его здоровья, улучшение физического развития. Однако это возможно только при соблюдении основных условий: правильное построение процесса тренировки и участие в соревнованиях с учетом условий жизни, типовых и индивидуальных возрастных особенностей подростка или юноши; систематический врачебно-педагогический контроль.

В учебно-тренировочной работе следует руководствоваться следующими методическими положениями.

Закрепление технических приемов и основ тактики должно проводиться по возможности в условиях, близких к игре. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем сочетая одни приемы с другими, составляя определенные комбинированные игровые упражнения.

Одновременно с изучением и совершенствованием техники игры проходит изучение основ тактики (передачи мяча, выбор места и индивидуальные действия игрока). Здесь решающее значение имеют подготовительные игры и командная игра по упрощенным правилам уменьшенными составами (по 5-7 человек в команде) на малых площадках.

Хорошее овладение техникой и основами тактики игры в младшем возрасте создает предпосылки для роста спортивного мастерства в последующие годы. Дети и подростки легче овладевают техническими или тактическими приемами игры в целом и значительно труднее усваивают отдельные детали движений. Они стремятся возможно быстрее овладеть изучаемым материалом, не обращая должного внимания на отработку деталей, и особенно движений, связанных с игрой без мяча (передвижения по площадке, исходные положения и т. п.). Только кропотливая работа педагога, соответствующий подбор и последовательность упражнений в технике и тактике, выбор методов и создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям помогут преодолеть эти трудности.

Обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах. В практике работы с детьми и подростками нередко имеют место случаи, когда преподаватели пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период вработываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленной и эмоциональней (примерно 7-10 мин).

Немаловажную роль в формировании технических навыков играют правильная организация занятий, количество и состояние инвентаря и оборудование хоккейной площадки.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых занятиях ознакомить их с простейшими приемами техники: ударом по мячу

клюшкой, остановкой мяча, передачей и ведением мяча, а также с выбором места при нападении и защите.

В учебных играх, на которые в уроке отводится 25-30 мин., ведется совершенствование техники, тактики, формируются представления о тактике игры в хоккей с мячом в защите и нападении. Подготовительные игры с командами уменьшенного состава на малой площадке (мини-хоккей с мячом) помогают совершенствовать технику и тактику игры.

Совершенствование технических приемов игры происходит не только индивидуально, но и в более сложных, комбинированных и главным образом игровых упражнениях и двусторонних играх.

Игровые упражнения позволяют совершенствовать технические и тактические навыки в меняющихся условиях, вырабатывать взаимосвязь и взаимопонимание между игроками с помощью передач, перемещений и активных индивидуальных действий. Тактическая подготовка имеет индивидуальную и групповую направленность.

Число участвующих в игровых упражнениях может быть различным. Размеры площадок, ограниченных бортиками, также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнения и количества занимающихся.

Особое внимание в занятиях с детьми, подростками и юношами следует уделять воспитанию, тщательно продумывать план общей физической подготовки и специализации в хоккее с мячом, дозировку нагрузки. Занимающийся четко должен выполнять режим и систематически осуществлять закаливающие мероприятия, среди которых особо должно быть выделено закаливание водой.

Характеристика возрастных особенностей. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, одновременно и неравномерно.

Процесс многолетней спортивной 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 объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 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 не устойчивое 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, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, врачебный контроль.

2.6. Список литературных источников:

1. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учеб. пособие / Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. – М.: Б.и., 1983. - 67с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб. метод. Пособие / В.А. Быстров. - М: Терра-Спорт, 2000. - 63 с.
3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. - Смоленск: Б.и., 1995. - 150 с.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. - Минск: Полымя, 1999. - 272с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М: ООО Изд. «Астрель»: ООО Изд. «АСТ», 2002. - 864с. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: (Метод. рек.) / Сост. В.П. Савин. - М.: Б.и., 1988.
6. Савин В.П. Урюпин Н.Н. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Метод. разработ. Высш. школы тренеров ГЦОЛИФКа. – М.: Б.и.э, 1991. - 40с.
7. Савин В.П. Методика воспитания выносливости у хоккеистов: Метод, для студ. и слуш. Выс. школы тренеров ГЦОЛИФКа. - М.: Б.и.Д, 1986. - 22с.
8. Савин В.П. Методика воспитания скоростных качеств хоккеистов: Метод, разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. - М: Б.и., 1985. - 23с.
9. Савин В.П. Львов В.С. Силовая и скоростно-силовая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации (подготовительный период): Метод, разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. - М: Б.и.Д, 1985. - 26с.
10. Савин В.П. Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. - М: Б.и.Д, 1991. - 28с.
11. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физ. культуры. - М.: ФиС, 1990. - 320с.
12. Филин В.П., Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 143с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
2. Федерация хоккея России - <http://fhr.ru/main/>
3. Газета «Советский спорт» - <http://www.sovsport.ru/hockey/>
4. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>

5. Мир хоккея - <http://www.hockey-world.net>
6. Журнал «Русский хоккей» - www.bandy magazine.ru

Литература для детей и родителей:

1. Букатина А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист. - М.: ФИС, 1986.
2. Тарасов А. В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия, 1969.
3. Третьяк В. Советы юному вратарю. - М.: Просвещение, 1987.
4. Хоккей. Правила игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459318

Владелец Очиров Валерий Жугдурович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025