

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный
Дом детского творчества



Рабочая программа

«ЮНЫЙ ХОККЕИСТ»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 9-17 лет.
срок реализации: 1 год

Составитель:
Исаченко Илья Николаевич,
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р.п. Усть-Уда

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа составлена на основе программы О.А. Фатеевой и Г.В. Фатеева «Хоккей с мячом» 2008 года, предназначенной для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Общий объем программы – 144 учебных часа (131 практических и 13 теоретических). Продолжительность занятий – два раза в неделю по два часа.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2016 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

Программа предназначена для организации работы детского объединения на базе малокомплектных школ, в которых не представляется возможным набирать в группу детей одного возраста. Поэтому в объединении могут заниматься дети с 9 до 17 лет. Обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из юношей или девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Цель занятий обучения:

1. Освоение игры в хоккей с мячом, соответствующее этапу начальной подготовки;
2. Привитие обучающимся устойчивого интереса к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применить полученные знания в обучающем процессе и в жизни;
3. Воспитание здоровых, физически подготовленных спортсменов, уважающих достижения своей страны в спорте в целом и хоккее с мячом в частности.

Задачи и преимущественная направленность учебного процесса:

- содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;
- отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;
- формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера;
- базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
- освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с мячом;
- формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;
- развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;
- расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Формами учебного процесса являются групповые практические и теоретические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Занятия в объединении основываются на общефизической подготовке и технической подготовленности. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности спортсменов – начальный этап в сентябре и завершающий этап в апреле – мае.

Теоретические знания даются непосредственно в обучающем процессе, а также в форме лекционных и практических занятий, дискуссий, тестирования и связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Целью психологической подготовки является формирование гармоничной личности, способной к анализу и готовой самостоятельно решать возникшие проблемы. Ее задачи:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности, поддержание ее на протяжении соревновательного сезона.

Инструкторская и судейская практика предполагает овладение принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. А также выполнение обязанностей старшего по группе, наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, умение находить ошибки и исправлять их, участие в судействе.

Актуальность данной программы несомненна. Введение в эксплуатацию хоккейного корта, успешное выступление областных хоккейных клубов «Байкала-Энергии» и «Рекорда» на мировых первенствах, проведение международных чемпионатов в Иркутске, участие усть-удинских сборных «Ветеран» и «Ангара» в межрайонных и областных турнирах – все это вызвало огромный интерес к игре и желание научиться. Однако научиться игре в хоккее с мячом без педагога, тренера, наставника невозможно. Если в футболе ребяташки могут самостоятельно освоить приемы, элементы дриблинга и финты, то в хоккее это сделать крайне сложно без тренера. Если у ребенка сформируется, например, отрицательный навык катания на коньках, то исправить его практически невозможно, и прогрессировать в избранном виде спорта юный хоккеист уже не сможет. **Ценность и новизна** программы заключается в поэтапном обучении, начиная с коньковой подготовки – самого первого и важного элемента игры в хоккее с мячом – его основы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни	1	1	-
2	История развития хоккея с мячом	1	1	-
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4	Инструкторская и судейская практика	3	1	2
5	Общая физическая подготовка	50	-	50
6	Специальная физическая подготовка	54	3	51
7	Технико-тактическая подготовка	30	6	24
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
9	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4
Итого		144	13	131

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные часы	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1-2	<p>Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом и полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.</p> <p>ОФП. Общеразвивающие упражнения. Полуприседания и приседания с различными положениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.</p>	2	1	1
3-4	<p>История развития хоккея с мячом. История развития хоккея с мячом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции Иркутской области.</p> <p>ОФП. Общеразвивающие упражнения. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.</p>	2	1	1
5-6	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Роль спортивного режима. Развитие физических качеств спортсмена. Назначение и содержание разминки. Дозировка нагрузок.</p> <p>ОФП. Общеразвивающие упражнения. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседания на одной ноге. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.</p>	2	1	1
7-8	<p>Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Назначение судей.</p> <p>ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте. Упражнения на растягивание.</p>	2	1	1
9-10	<p>СФП. Понятие об общей, специальной физической подготовке.</p> <p>ОФП. Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись.</p>	2	1	1
11-12	<p>СФП. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.</p> <p>ОФП. Акробатические упражнения. «Полушпагат». Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.</p>	2	1	1
13-14	<p>СФП. Структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег из различных стартовых положений. Бег 30</p>	2	1	1

	м. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м.			
15-16	ТТП. Техника бега на коньках. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег 100 м. Бег 300 м.	2	1	1
17-18	ТТП. Техника ведения мяча. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см). Метание теннисного мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	2	1	1
19-20	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
21-22	ТТП. Организация игры и рабочая зона. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег 400 и 500 м.	2	1	1
23-24	ТТП. Выполнение установок тренера. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3-4х100 м.	2	1	1
25-26	ТТП. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Медленный бег до 30 мин. Подвижные игры	2	1	1
27-28	ТТП. Реализация стандартных положений. ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег по пересеченной местности до 2500 м. Подвижные игры	2	1	1
29-30	ОФП. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом. Тройной прыжок с места. СФП. <i>Подводящие упражнения на утрамбованном снегу.</i> Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. «Елочка» по разметке.	2		1 1
31-32	ОФП. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. СФП. «Елочка» по разметке.	2		1 1
33-34	ОФП. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Бег с изменением направления. СФП. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.	2		1 1
35-36	ОФП. Прыжок толчком двух ног, одной ноги. СФП. <i>Подводящие упражнения на льду.</i> Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.	2		1 1
37-38	ОФП. Бег коротким ударным шагом. Подвижные игры СФП. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда.	2		1 1
39-40	ОФП. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. СФП. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.	2		1 1
41-42	ОФП. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. СФП. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой.	2		1 1
43-44	ОФП. Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. СФП. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.	2		1 1
45-46	ОФП. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Подвижные игры СФП. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой).	2		1 1
47-48	ОФП. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры СФП. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре.	2		1 1
49-50	ОФП. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Подвижные игры СФП. Торможение «полуплугом», «плугом».	2		1 1
51-52	ОФП. Бег по виражу. СФП. Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков.	2		1 1
53-54	ОФП. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с	2		1

	изменением направления движения. СФП. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.			1
55-56	ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Упражнения на пассивное разгибание стопы: глубокие выпады вперед (в сторону) с пружинистым покачиванием. Голень впереди стоящей ноги наклонена вперед, пятка отделяется от опоры в последний момент. Руками давить на колено вниз. СФП. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом».	2		1 1
57-58	Инструкторская и судейская практика. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. ТТП. Техническая подготовка. Разучивание стартовых положений.	2	1	1
59-60	Инструкторская и судейская практика. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с мячом. Места занятий, оборудование, инвентарь. Коньки, ролики, клюшки, защитное снаряжение хоккеиста с мячом, правила их подбора и уход за ними. Оборудование и тренажеры, правила их подбора. ТТП. Техническая подготовка. Обездвиживание в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой.	2	1	1
61-62	ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Пружинистые покачивания, стоя на возвышении на передней части стопы, поочередно на правой, левой и на обеих ногах одновременно, опуская пятку возможно ниже уровня опоры. То же с опорой руками о стену, дерево и т.п. с постепенным увеличением угла наклона туловища. СФП. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком.	2		1 1
63-64	СФП. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. ТТП. Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь.	2		1 1
65-66	ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. «Гусиный шаг» с пружинистым покачиванием и поздним отделением пятки. ТТП. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Торможение в заранее обозначенном месте по команде.	2		1 1
67-68	СФП. Специальные упражнения на льду. Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. ТТП. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).	2		1 1
69-70	ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Подъем в гору 20–40° с опорой на всю стопу. Подъем по лестнице, опираясь на переднюю часть стопы, акцентировано опуская пятку. СФП. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.	2		1 1
71-72	СФП. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. ТТП. Упражнения с клюшкой, мячом. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны.	2		1 1
73-74	СФП. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Упражнения на активное разгибание стопы. Ходьба на пятках, носки подняты как можно выше. Подвижные игры	2		1 1
75-76	СФП. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. ТТП. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.	2		1 1
77-78	СФП. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Стоя на пятках на краю возвышения,	2		1

	поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа.			1
79-80	СФП. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. ТТП. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.	2		1 1
81-82	СФП. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. Сед, ноги согнуты в коленях до угла 140–150°, разгибать стопы поочередно и одновременно.	2		1 1
83-84	СФП. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. ТТП. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.	2		1 1
85-86	СФП. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. ОФП. Комплексы упражнений на гибкость. И.п. то же в парах сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, стопа к стопе партнера. Поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа, преодолевая сопротивление партнера.	2		1 1
87-88	СФП. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). ТТП. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки.	2		1 1
89-90	СФП. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе и приседе.	2		1 1
91-92	СФП. Стартовые рывки: бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки. ТТП. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики.	2		1 1
93-94	СФП. Стартовые рывки: прыжки с изменением глубины приседа. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед.	2		1 1
95-96	СФП. Стартовые рывки: бег на коротких отрезках. ТТП. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны.	2		1 1
97-98	СФП. Стартовые рывки: старты из различных исходных положений. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Бег с высоким подниманием бедра.	2		1 1
99-100	СФП. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). ТТП. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.	2		1 1
101-102	СФП. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Чередование бега с остановками и поворотами.	2		1 1
103-104	СФП. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. ТТП. Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса.	2		1 1
105-106	СФП. Бег на коньках в посадке по прямой без мяча (3–5 км). ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Чередование бега правым и левым боком, приставными шагами и спиной вперед.	2		1 1

107-108	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. ТТП. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях.	2		1 1
109-110	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба в разных направлениях. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Равновесие на правой, левой («ласточка»).	2		1 1
111-112	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба с поворотами на 180° и 360°. ТТП. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку.	2		1 1
113-114	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Чередование бега с прыжками и поворотами.	2		1 1
115-116	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Приседания, полуприседания. ТТП. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.	2		1 1
117-118	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба спиной вперед. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с продвижением вперед, назад.	2		1 1
119-120	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба выпадами вперед, в стороны. ТТП. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении).	2		1 1
121-122	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба с остановкой на правой, левая назад или в сторону и наоборот. ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с поворотами на 90, 180 и 360°.	2		1 1
123-124	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо-влево). ТТП. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков.	2		1 1
125-126	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. «Пружинки» (полуприседы, руки вперед), «щапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклоняя туловище, переставлять ноги вправо, то же влево), «сделай фигуру» («ласточку», «аист» и др.). ОФП. Подготовительные упражнения вне льда без коньков. Ходьба по узкой, подвижной опоре, бег по пересеченной местности, песку, опилкам.	2		1 1
127-128	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Ходьба с остановками и равновесием на одном коньке с различными положениями другой ноги и рук. ТТП. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. <i>Тактическая подготовка.</i> <i>Индивидуальные действия.</i> Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.	2		1 1
129-130	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. ОФП. Подвижные игры.	2		1 1
131-132	СФП. Подготовительные упражнения вне льда на коньках. Прыжки с продвижением вперед, в сторону. ТТП. Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.	2		1 1

133-134	ТТП. <i>Групповые действия. Игра в нападении.</i> Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях. <i>Игра в защите.</i> Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне. ОФП. Подвижные игры.	2		1 1
135-136	ОФП. Подвижные игры. ТТП. <i>Подготовка вратарей.</i> Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны.	2		1 1
137-138	ОФП. Подвижные игры. ТТП. <i>Подготовка вратарей.</i> Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам.	2		1 1
139-140	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
141-142	СФП. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. ОФП. Подвижные игры	2		1 1
143-144	СФП. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. ОФП. Подвижные игры	2		1 1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом и полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закалывания при занятиях хоккеем с мячом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их профилактика.

История развития хоккея с мячом. История развития хоккея с мячом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего, успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции Иркутской области.

Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Понятие спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Роль спортивного режима. Развитие физических качеств спортсмена. Назначение и содержание разминки. Дозировка нагрузок.

Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Правила соревнований и их организация. Изучение и разбор правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Юношеские разряды, условия их выполнения. Этические принципы и

правила спортивных состязаний. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях по хоккею с мячом. Места занятий, оборудование, инвентарь. Коньки, ролики, клюшки, защитное снаряжение хоккеиста с мячом, правила их подбора и уход за ними. Оборудование и тренажеры, правила их подбора.

Общая физическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения.* Полуприседания и приседания с различными положениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседания на одной ноге. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте. Упражнения на растягивание. *Акробатические упражнения.* Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Полушпагат». Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления. *Легкоатлетические упражнения.* Бег из различных стартовых положений. Бег 30 м. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 100 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см). Метание теннисного мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Бег 400 и 500 м. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3-4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 2500 м. Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом. Тройной прыжок с места.

Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Бег с изменением направления. Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Бег по виражу. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Комплексы упражнений на гибкость. Подвижные игры. Подготовительные упражнения вне льда без коньков.

Специальная физическая подготовка. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов. Структура учебно-тренировочного занятия. *Подводящие упражнения на утрамбованном снегу.* Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами. *Подводящие упражнения на льду.* Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Торможение «полуплугом», «плугом». Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Специальные упражнения на льду. Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Стартовые рывки: ходьба на

коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°.

«Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед. Бег на коньках в посадке по прямой без мяча (3–5 км). **Технико-тактическая подготовка.** Техника бега на коньках. Техника ведения мяча. Организация игры и рабочая зона. Выполнение установок тренера. Тактика игроков по линиям в обороне и в атаке, типичные ошибки. Реализация стандартных положений.

Техническая подготовка. Разучивание стартовых положений. Обездвиживание в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Торможение в заранее обозначенном месте по команде. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). *Упражнения с клюшкой, мячом.* Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад. Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактическая подготовка. *Индивидуальные действия. Игра в нападении.* Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. *Игра в защите.* Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. *Групповые действия. Игра в нападении.* Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях. *Игра в защите.* Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне. *Подготовка вратарей.* Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам.

Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Выполнение контрольных нормативов. Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности спортсменов – начальный этап в сентябре и завершающий этап в апреле–мае.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Особое внимание следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы. На каждом занятии разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут. Подвижные игры, преимущественно на ловкостно-координационные и скоростные способности – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

Хоккеистам с хорошей функциональной подготовкой можно начиная с июля включать фартлеки (чередования бега с упражнениями общего и специального характера различной интенсивности). Силовая подготовка носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц в парах, с собственным весом; упражнения на трибунных ступенях. Фрагментами желательно применять манжеты-утяжелители на ноги до 300 г на каждую ногу (индивидуально).

На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, психологической подготовки и применения восстановительных средств желательно привлекать специалистов (врача, психолога).

Психологическая подготовка состоит из общей и специальной психологической подготовки. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований; развитие сосредоточенности и выдержки. Она направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т.е. волевой подготовки. Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами на различных этапах подготовки, а также организацией оптимального восстановления сил. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода.

Спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков существенно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

По мере роста тренированности и формирования навыков техники бега на коньках объем времени на нее снижается. При формировании навыка бега на коньках разброс освоенных объемов определяется индивидуальной технической и физической подготовкой обучающихся. Главное требование – удержание оптимальной посадки до утомления, не искажающего технику перемещения. Только способность технически верно выполнять упражнение определяет длительность его выполнения. Если хоккеист по каким-либо причинам (слабость мышц, утомление, недомогание и др.) не может удерживать оптимальные параметры техники, выполнение следует прекратить, чтобы предотвратить закрепление отрицательного навыка. Таким образом, интервал отдыха определяется индивидуально.

Рациональная последовательность изучения элементов катания

1. Поочередное отталкивание левой, правой ногой с последующим скольжением на двух, торможение «полуплугом», «плугом».
2. Бег скользящими шагами.
3. Поворот влево и вправо на двух коньках, не отрывая их ото льда.
4. Поворот на внутреннем коньке, попеременными толчками внешним коньком.
5. Поворот переступанием, скрестным шагом.
6. Стартовый бег короткими шагами и торможения на параллельных коньках с поворотом на 90°, торможения на двух и одной ноге с поворотом на 90° и прыжком.
7. Бег спиной вперед без отрыва коньков от льда.
8. Бег спиной вперед, попеременно отталкиваясь правой и левой.
9. Бег спиной вперед переступанием по дуге и ломаной линии.
10. Бег спиной вперед переступанием скрестными шагами.

11. Повороты в движении спиной вперед по дуге вправо, влево.

12. Выполнение этих элементов в различной последовательности и в сочетании с другими приемами передвижения, владения клюшкой и мячом.

Успешность юных хоккеистов зависит в первую очередь от умения уверенно кататься на коньках и развития физических качеств, определяющих это умение. Техничко-тактические навыки в этом возрасте могут быть реализованы только при определенном уровне техники бега на коньках.

Использование упражнений, направленных на развитие специальной гибкости голеностопного сустава позволяет уменьшить угол наклона голени при отталкивании, обеспечивая оптимально низкую посадку, что способствует росту скорости бега на коньках.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В конце освоения годичной программы обучающийся должен знать основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины, роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, историю избранного вида спорта, правила соревнований в избранном виде спорта. Должен уметь применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, владеть методами самоконтроля.

Обучающийся должен освоить игру в соответствии с этапом начальной подготовки, прежде всего, уверенно кататься – правильно использовать отталкивание, прокат, торможения, виражи вправо-влево. Обучающемуся предстоит достигнуть того уровня физической подготовленности, который соответствует нормативам по общей и специальной физической подготовке, приведенным в приложениях к данной программе.

Кроме того, ребята должны проявлять устойчивый интерес к хоккею с мячом, уметь применять полученные знания в обучении и жизни, уважать достижения своей страны в спорте в целом и хоккее с мячом в частности.

Результат участия в товарищеских встречах и соревнованиях, если в таковых представится возможность принять участие в течение учебного года, также будут учитываться при анализе успешного или неуспешного освоения программного материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. М.: Владоспресс, 2002.
6. Павленко В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995
7. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
8. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.7.
9. Твой олимпийский учебник. М.: Физкультура и спорт, 1998.

Специальные упражнения коньковой подготовки

Специальные упражнения коньковой подготовки (приседания, выпады, техническая и прыжковая имитация и т.д.) следует выполнять, не отделяя пяток от опоры и не разворачивая носков наружу. При пригибной ходьбе желательно отделять пятку от опоры несколько позже, а имитировать в предельно низкой посадке.

Комплексы упражнений на специальную гибкость

Упражнения на пассивное разгибание стопы:

1. Глубокие выпады вперед (в сторону) с пружинистым покачиванием. Голень впереди стоящей ноги наклонена вперед, пятка отделяется от опоры в последний момент. Руками давить на колено вниз.
2. Пружинистые покачивания, стоя на возвышении на передней части стопы, поочередно на правой, левой и на обеих ногах одновременно, опуская пятку возможно ниже уровня опоры.
3. То же с опорой руками о стену, дерево и т.п. с постепенным увеличением угла наклона туловища.
4. «Гусиный шаг» с пружинистым покачиванием и поздним отделением пятки.
5. Подъем в гору 20–40° с опорой на всю стопу.
6. Подъем по лестнице, опираясь на переднюю часть стопы, акцентировано опуская пятку.

Упражнения на активное разгибание стопы:

1. Ходьба на пятках, носки подняты как можно выше.
2. Стоя на пятках на краю возвышения, поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа.
3. Сед, ноги согнуты в коленях до угла 140–150°, разгибать стопы поочередно и одновременно.
4. И.п. то же в парах сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, стопа к стопе партнера. Поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа, преодолевая сопротивление партнера.

Комплексы упражнений для обучения технике бега на коньках

Подготовительные упражнения вне льда без коньков

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе и приседе.
2. Бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед.
3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Чередование бега с остановками и поворотами.
5. Чередование бега правым и левым боком, приставными шагами и спиной вперед.
6. Равновесие на правой, левой («ласточка»).
7. Чередование бега с прыжками и поворотами.
8. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с продвижением вперед, назад.
9. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с поворотами на 90, 180 и 360°.
10. Ходьба по узкой, подвижной опоре, бег по пересеченной местности, песку, опилкам.

Подготовительные упражнения вне льда на коньках

1. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.
2. Ходьба в разных направлениях.
3. Ходьба с поворотами на 180° и 360°.
4. Ходьба приставными шагами правым и левым боком.
5. Приседания, полуприседания.
6. Ходьба спиной вперед.
7. Ходьба выпадами вперед, в стороны.
8. Ходьба с остановкой на правой, левая назад или в сторону и наоборот.
9. Ходьба скрестным шагом по выражу (вправо-влево).
10. «Пружинки» (полуприседы, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклоняя туловище, переставлять ноги вправо, то же влево), «сделай фигуру» («ласточку», «аист» и др.).
11. Ходьба с остановками и равновесием на одном коньке с различными положениями другой ноги и рук.
12. Выпрыгивание из полуприседа и приседа.
13. Прыжки с продвижением вперед, в сторону.

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

1. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.
2. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка.
3. «Елочка» по разметке.
4. На определенном отрезке отталкивание-скольжение, постепенно увеличивая прокат и сокращая число отталкиваний.
5. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов.
6. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую.
7. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.
8. То же (№ 1–6) на нескользком, неубранном льду. Обращать внимание на сохранение равновесия, правильность постановки конька и переноса центра тяжести.

Подводящие упражнения на льду

1. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.

2. Скольжение на двух, не отрывая коньков от льда.
3. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п.
4. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой.
5. «Фонарики» сведением и разведением коньков.
6. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера.
7. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке.
8. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
9. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (поочередно каждой).
10. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре.
11. Бег с изменением направления.
12. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
13. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
14. Прыжок толчком двух ног, одной ногой.
15. Торможение правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном расположении коньков («упором»).
16. Бег коротким ударным шагом.
17. Старты из различных и.п.
18. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
19. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
20. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги.
21. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами без поворота туловища «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону.
23. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком.
24. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами.
25. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду

1. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста.
2. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону.
3. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой.
4. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на обеих.
5. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.
6. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», другими видами равновесия.
7. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов.
8. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.
9. Разучивание стартовых положений.
10. объезд препятствий в двухопорном скольжении.
11. То же, отталкиваясь одной ногой.
12. Бег по виражу.

Обучение торможению

1. Поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь.
2. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.
3. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево.
4. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой. Тормозить поочередно каждой ногой.
5. Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Обучение стартовым рывкам

1. Ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении.
2. Бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки.
3. Прыжки с изменением глубины приседа.
4. Бег на коротких отрезках.
5. Старты из различных исходных положений.

Обучение технике катания спиной вперед

1. Скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку.
2. То же, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
3. То же (№ 1), поочередно скользя на правой, левой ноге.
4. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево).
5. То же (№ 4), с изменением направления движения (по дугам).
6. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой, левой.
7. То же (№ 4), с изменением направления движения (по дугам), ногу после толчка выносить скрестно.

8. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.

9. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

В процессе обучения важно добиваться:

- эффективности выполнения различных приемов передвижения на коньках, рациональности, легкости, непринужденности, экономичности;
- вариативности, т.е. умения частично видоизменять одни приемы, переключаясь на другие, в соответствии с быстро меняющейся игровой обстановкой;
- высокой скорости передвижения, быстроты маневра;
- надежности (устойчивости к сбивающим факторам).

Приложение 2

Примерные нормативы по ОФП

№ п/п	Норматив	9 лет			10 лет			11 лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 30 м с высокого старта	5,8	6,0	6,3	5,7	5,8	6,0	5,3	5,5	5,7
2.	Бег 60 м с высокого старта	11,0	11,2	11,4	10,4	10,6	10,9	10,0	10,3	10,5
3.	Прыжки через скамейку боком за 15 с	15	11	7	18	12	8	20	16	12
4.	Прыжок в длину с места	165	155	150	176	171	160	186	180	170
5.	Тройной прыжок с места	430	415	400	480	450	430	520	500	480
6.	Приседания на одной ноге	5	4	2	8	6	4	10	7	5
7.	Бег 300 м	61	64	67	59	62	64	55	57	62
8.	Бег 3000 м	Без учета времени								
9.	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей								
10.	Подтягивания Отжимания	-	-	-	-	-	-	9	7	5
		15	12	10	17	14	12	-	-	-
11.	Многоскоки 100 м (шаги + с)	Не проводится			65 + 26,0 = 91,0			55 + 23,5 = 78,5		

Приложение 3

Контрольные нормативы по СФП***

№ п/п	Норматив	12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16 лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1.	Бег 60 м (100 м с 14 лет), с	8,3	8,5	8,8	8,0	8,3	8,6	12,0	12,3	12,7	11,7	12,0	12,5	11,3	11,7	12,0
2.	Обвод 5 стоек x 5 м змейкой (30 м) без мяча	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,5	4,7	4,9	5,3	4,5	4,7	4,9	4,3	4,5	4,7
3.	То же с мячом: разница	Не более 0,4 с			Не более 0,3 с			Не более 0,2 с			Не более 0,1			с= 0		
4.	Удары по воротам в движении*	Оценивается прирост индивидуальных показателей														
5.	Удары с радиуса (кол-во попаданий из 10 с каждой стороны)	5			6			7			8			9		
6.	Бег 30 м до стойки, огибание ее, бег спиной вперед, с (50 м с 14 лет)	11,5	12,0	12,5	11,2	11,7	12,2	16,0	17,0	18,0	14,9	15,7	17,1	13,7	14,5	15,5
7.	«Елочка»: под углом 45о рывки на 5–17 м. Всего 8 рывков, с	20,5	21,0	21,7	19,5	20,2	21,5	18,7	19,2	19,8	18,7	19,0	19,5	18,2	18,7	19,4
8.	Бег по «восьмерке» 10 кругов x 220 м. Всего 2,2 км в мин. **	6,05	6,25	6,50	6,00	6,30	6,50	5,35	5,55	6,15	5,25	5,40	5,55	5,15	5,30	5,40

*С радиуса по 3 с правой и левой стороны (17 м) на точность попадания (слева в правую половину ворот и наоборот), количество попаданий.

**Бег, огибая наискось «пятаки» через центр поля 10 кругов x 220 м. Всего 2200 метров

*** Нормативы разработаны для учащихся ДЮСШ и ДЮСШОР