

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

Согласовано:

Руководитель СП ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Фирсова С.А. Фирсова

«9» августа 2019 г.

Утвер:
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Прив
Л.Ю. Сер
«9» августа 2
Прика
от «9» августа 2

Программа принята решением
педагогического совета СП «Детско-юношеская
спортивная школа»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
протокол № 1 от «9» августа 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный хоккеист»**

Возраст обучающихся 8-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: Хохрин Вячеслав Иванович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной-общеобразовательной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой-физкультурно-спортивная

Актуальность программы состоит в том, что она составлена на основании программы спортивной подготовки по хоккею с шайбой для ДЮСШ, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ регламентирующими работу спортивных школ, Устава ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье.

Отличительная особенность

программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: быстроты, ловкость, силу, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его

соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Цель программы: реализации программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Задачи программы:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование определенного уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;

Возраст обучающихся программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы до 10 лет.

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. 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.

В процессе многолетней подготовки решаются задачи на дальнейшее укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов .

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.
- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
 - **Режим занятий**
 - Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале , продолжительность занятий в секции 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними 10 мин. Количество занимающихся в каждой группе 15-20 чел.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные мероприятия, контрольные и календарные игры, инструкторская и судейская практика, контрольные и переводные испытания, медицинское обследование.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания, учебные игры, соревнования по хоккею с шайбой, участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, календарные игры на первенство городов, района, области.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Выполнение учащимися контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.

Способы определения результативности:

- в ходе учебно-тренировочной работы тренеры спортивной школы систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:
- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Разработанный учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Спортивно-оздоровительный этап. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс начинается в сентябре и заканчивается в мае.

В сентябре ,октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа является набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам обучения говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к последующему году обучения.

V. Планирование учебно-тренировочного процесса

В ДЮСШ планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на весь период обучения (перспективный план), учебный год (годовой план), по периодам подготовки (циклы). Кроме того, в школе должны быть расписание занятий и календарный план спортивных мероприятий.

Перспективный план учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных хоккеистов, логически связанных между собой. Перспективный план предусматривает постепенное сложности реальных задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки в соответствии с данной программой и режимов учебно-тренировочной работы.

Планы по периодам включают в себя: подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые планируются на основании годовых планов.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

Учебный материал по теоретической и общефизической подготовке в программе представлен без деления по этапам обучения, что даёт возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, а с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, их биологического возраста.

При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает её поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причём отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

1. Подготовительный период

охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее углубление общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта;
- развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приёмов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объёма и интенсивности с преимущественным ростом объёма.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают

возрастать, однако, не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объём нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объёма нагрузок происходит вначале за счёт общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объём специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объёма нагрузок.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). В повторении недельных циклов (микроциклов) после 2^{-х} недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в прошлом году.

2. Соревновательный период

Включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований.

Главная его задача - достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдалённой перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближённых к игре. Однако в отдельные дни и недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умение, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приёмы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

3. Переходный период

начинается по окончании соревнований и продолжается до восстановления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

В приложении дана примерная форма, по которой составляются планы подготовки учащихся. Они должны учитывать уровень подготовленности, достигнутый за прошедший этап подготовки, её слабые и сильные стороны, особенности тренировки, связанные со спецификой биологического становления организма юного хоккеиста, с

тем, чтобы обеспечить достижение высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте.

V. Учебный материал

1. Теоретические занятия (для всех этапов подготовки)

1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях

Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

1.2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», её история и значение для развития хоккея.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

1.3. Краткие сведения о строении организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями - важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня.

Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

1.6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

1.7. Общая и специальная физическая подготовка

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов

различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

1.8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

1.9. Тактическая подготовка

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры.
Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, её значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

1.10. Морально-волевая подготовка

спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность.

Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

1.11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок - основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

1.12. Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

1.13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

1.14. Места занятий, оборудование, инвентарь

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

2. Практические занятия

2.1. Общефизическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на

спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

-Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

-Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

Упражнения для развития быстроты.

-Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

-Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и

двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

-Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

-чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

2.2. Специальная физическая подготовка

СФП

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу,

спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

3. Техника и тактика игры в хоккей

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным).

Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрёстным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрёстным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение. Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения - выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые

приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся - 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

4. Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты одиночного движения,

частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.

Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед - назад, влево - вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед - назад, вправо - влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полёт - кувырком; акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево - основная стойка; выпад вправо - основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание её клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

5. Судейская практика, самоконтроль, восстановительные мероприятия

Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 - 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства - выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство в официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание и др.

Учет данных самоконтроля проводится спортсменами самостоятельно и ведётся в дневнике. Первое время дневник самоконтроля юному хоккеисту помогают вести врач и тренер. В дальнейшем они должны периодически проверять дневник, как осуществляется спортсменом самоконтроль в ведении дневника.

Врачебный контроль хоккеистов состоит из диспансеризации в областном или городском врачебно-физкультурном диспансере (один раз в год) и медицинского осмотра врачом школы (2 раза в год). Данные медицинского осмотра заполняются в медицинские карточки и хранятся у врача школы.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя (как психолога) в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

VIII Организационно-методические указания

Подготовка хоккеистов во многом предопределяется региональным отбором наиболее одарённых в двигательном отношении мальчиков. В школу целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор учащихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность, успеваемость в общеобразовательной школе.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

В процессе многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объём двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных

условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями. В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) - благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет.

Физиологическая основа выносливости лежит в повышении сопротивления организма утомляемости. Большое значение в борьбе с утомляемостью имеют и волевые усилия. Ациклический характер движений в хоккее усложняет выработку динамического стереотипа в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Для того чтобы подготовить организм к подобной работе, необходимо упражнения с интенсивной нагрузкой чередовать с упражнениями малой нагрузки, а также применять большие нагрузки в начале тренировочных занятий и изменять характер упражнений. Так, например, после нескольких упражнений в быстрой атаке вдоль всей площадки даётся упражнение в бросках с определённых точек, а затем предлагается игра 3х3 в одни ворота. Наиболее рациональными методами развития выносливости в хоккее являются переменный, интервальный и повторный.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма

двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого тактического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

**Календарный учебный график;
Учебный план на 2019-2000 учебный год на 36 недель в часах
Хоккей с шайбой**

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	10
Общая физическая	62
Специальная физическая	26
Техническая	50
Тактическая	28
Игровая	20
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	10
Инструкторская и судейская практика	2

Контрольные испытания	4
Воспитательная работа и психологическая подготовка	2
Восстановительные мероприятия	2
Всего часов на 36 недель	216 часов
В спортивном или оздоровительном лагере	
Самостоятельная работа(по заданию тренера)	
Всего часов	

Соотношение видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения в %

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	5
Общая физическая	29
Специальная физическая	12
Техническая	22
Тактическая	13
Игровая	9

Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	5
Инструкторская и судейская практика	1
Контрольные испытания	2
Воспитательная работа и психологическая подготовка	1
Восстановительные мероприятия	1
В спортивном и/или оздоровительном лагере	-
Самостоятельная работа (по заданию тренера)	-
Всего:	100%

Контрольные нормативы для групп СОГ по хоккею с шайбой.

<i>Физическая подготовка</i>										
Тесты		Возраст								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
<i>Специальная подготовка</i>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7

	18 x 12 м (сек)									
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

Физическая подготовка

Тесты		Возраст								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24

Специальная подготовка

1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13

	прохождения тестов 5 и 6)									
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

Список используемой литературы:

1. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
2. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
3. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
4. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
5. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)

Календарный учебный план(месяц, недельный цикл)

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на сентябрь месяц

Вид спорта:Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Чис ло	Время проведени я занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	сентябрь			групповая	2	Контрольные нормативы	Универсальна я спортивная площадка	
2	сентяб рь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальна я спортивная площадка	
3	сентяб рь			групповая	2	Современная тактика хоккея	Универсальна я спортивная площадка	
4	сентяб рь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальна я спортивная площадка	
5	сентяб рь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальна я спортивная площадка	
6	сентяб рь			групповая	2	Развитие скоростных качествУпражнения для обучения техники хоккея	Универсальна я спортивная площадка	
7	сентяб рь			групповая	2	Развитие рук и плечевого пояса	Универсальна я спортивная	

							площадка	
8	сентябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
9	сентябрь			групповая	2	Специальные упражнения легкоатлетического типа	Универсальная спортивная площадка	
10	сентябрь			групповая	2	Тактические варианты игры в хоккей	Универсальная спортивная площадка	
11	сентябрь			групповая	2	Развитие быстроты, гибкости	Универсальная спортивная площадка	
12	сентябрь			групповая	2	Развитие ловкости, гибкости		

**Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год
на октябрь месяц
Вид спорта Хоккей Группа СОГ**

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	октябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	

2	октябрь			групповая	2	Развитие скоростной выносливости	Универсальная спортивная площадка	
3	октябрь			групповая	2	Тренировка вратаря	Универсальная спортивная площадка	
4	октябрь			групповая	2	Упражнения для обучения тактики хоккея	Универсальная спортивная площадка	
5	октябрь			групповая	2	Тактические схемы игры	Универсальная спортивная площадка	
6	октябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
7	октябрь			групповая	2	Хоккей на земле		
8	октябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
9	октябрь			групповая	2	Развитие рук и плечевого пояса	Универсальная спортивная площадка	
10	октябрь			групповая	2	Развитие специальной координации	Универсальная спортивная площадка	
11	октябрь			групповая	2	Специальные упражнения легкоатлетического типа	Универсальная спортивная площадка	

12	октябрь			групповая	2	Хоккей на земле	Универсальная спортивная площадка	
13	октябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
14	октябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	

,

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на ноябрь месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	ноябрь			групповая	2	Тактика игры в нападении	Универсальная спортивная площадка	
2	ноябрь			групповая	2	Игровые упражнения	Универсальная спортивная площадка	
3	ноябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	

4	ноябрь			групповая	2	Тактика игры в защите	Универсальная спортивная площадка	
5	ноябрь			групповая	2	Развитие скоростной выносливости	Универсальная спортивная площадка	
6	ноябрь			групповая	2	Хоккей на земле	Универсальная спортивная площадка	
7	ноябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
8	ноябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
9	ноябрь			групповая	2	Развитие быстроты	Универсальная спортивная площадка	
10	ноябрь			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
11	ноябрь			групповая	2	Тренировка вратаря	Универсальная спортивная площадка	
12	ноябрь			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на декабрь месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	декабрь			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
2	декабрь			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
3	декабрь			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
4	декабрь			групповая	2	Скоростно-силовая тренировка на льду	Универсальная спортивная площадка	
5	декабрь			групповая	2	Броски, остановка шайбы.	Универсальная спортивная площадка	

6	декабрь			групповая	2	Ведение шайбы, обводка	Универсальная спортивная площадка	
7	декабрь			групповая	2	Игра в неравных составах	Универсальная спортивная площадка	
8	декабрь			групповая	2	Штрафные броски	Универсальная спортивная площадка	
9	декабрь			групповая	2	Вбрасывание шайбы	Универсальная спортивная площадка	
10	декабрь			групповая	2	Обучение техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
11	декабрь			групповая	2	Обучение техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
12	декабрь			групповая	2	Обучение техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
13	декабрь			групповая	2	Товарищеская игра	Универсальная спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год
на январь месяц
Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1	январь			групповая	2	Игра первенства области	Универсальная спортивная площадка	
2	январь			групповая	2	Силовые приемы	Универсальная спортивная площадка	
3	январь			групповая	2	Техника игры в хоккей	Универсальная спортивная площадка	
4	январь			групповая	2	Тактические схемы игры	Универсальная спортивная площадка	
5	январь			групповая	2	Игра первенства области	Универсальная спортивная площадка	
6	январь			групповая	2	Техника игры в хоккей	Универсальная спортивная площадка	
7	январь			групповая	2	Тактические схемы игры в защите	Универсальная спортивная площадка	
8	январь			групповая	2	Силовая борьба	Универсальная спортивная площадка	
9	январь			групповая	2	Товарищеская игра	Универсальная спортивная	

							площадка	
10	январь			групповая	2	Тактические схемы игры в нападении	Универсальная спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на февраль месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	февраль			групповая	2	Броски, ведение шайбы	Универсальная спортивная площадка	
2	февраль			групповая	2	Игра в квадратах 4Х2, 3Х2, 2Х1	Универсальная спортивная площадка	
3	февраль			групповая	2	Тренировка вратаря	Универсальная спортивная площадка	
4	февраль			групповая	2	Обучение выходов 2 В 1, 3В 1, 3В2	Универсальная спортивная площадка	

5	февраль			групповая	2	Вбрасывание шайбы	Универсальная спортивная площадка	
6	февраль			групповая	2	Обучение техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
7	февраль			групповая	2	Штрафные броски	Универсальная спортивная площадка	
8	февраль			групповая	2	Обучение техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
9	февраль			групповая	2	Броски, ведение шайбы	Универсальная спортивная площадка	
10	февраль			групповая	2	Игра в кв зоне 4X2,3X2,2X1	Универсальная спортивная площадка	
11	февраль			групповая	2	Турнир по хоккею	Универсальная спортивная площадка	
12	февраль			групповая	2	Вбрасывание шайбы. игровые схмы в хоккее	Универсальная спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на март месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	март			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
2	март			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
3	март			групповая	2	Изучение элементов техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
4	март			групповая	2	Скоростно-силовая тренировка на льду	Универсальная спортивная площадка	
5	март			групповая	2	Броски, остановка шайбы.	Универсальная спортивная площадка	
6	март			групповая	2	Ведение шайбы, обводка	Универсальная спортивная площадка	
7	март			групповая	2	Игра в неравных	Универсальная	

						составах	я спортивная площадка	
8	март			групповая	2	Штрафные броски	Универсальна я спортивная площадка	
9	март			групповая	2	Вбрасывание шайбы	Универсальна я спортивная площадка	
10	март			групповая	2	Обучение хоккея	техники Универсальна я спортивная площадка	
11	март			групповая	2	Обучение хоккея	техники Универсальна я спортивная площадка	
12	март			групповая	2	Обучение хоккея	техники Универсальна я спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на апрель месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Чис ло	Время проведени я	Форма занятия	Количес тво	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля /
----------	-------	-----------	-------------------------	------------------	----------------	--------------	---------------------	------------------------

			занятия		часов			аттестации
1	апрель			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
2	апрель			групповая	2	Развитие скоростной выносливости	Универсальная спортивная площадка	
3	апрель			групповая	2	Тренировка вратаря	Универсальная спортивная площадка	
4	апрель			групповая		Упражнения для обучения тактики хоккея	Универсальная спортивная площадка	
5	апрель			групповая	2	Тактические схемы игры	Универсальная спортивная площадка	
6	апрель			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
7	апрель			групповая	2	Хоккей на земле	Универсальная спортивная площадка	
8	апрель			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
9	апрель			групповая	2	Развитие рук и плечевого пояса	Универсальная спортивная площадка	

10	апрель			групповая	2	Развитие специальной координации	Универсальная спортивная площадка	
11	апрель			групповая	2	Специальные упражнения легкоатлетического типа	Универсальная спортивная площадка	
12	апрель			групповая	2	Хоккей на земле	Универсальная спортивная площадка	
13	апрель			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	

Поурочное планирование на 2019-2020 учебный год

на май месяц

Вид спорта Хоккей Группа СОГ

педагог дополнительного образования Хохрин В.И.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестации
1	май			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
2	май			групповая	2	Современная тактика хоккея	Универсальная спортивная площадка	
3	май			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная	

							площадка	
4	май			групповая	2	Кроссовая подготовка	Универсальная спортивная площадка	
5	май			групповая	2	Развитие скоростных качеств Упражнения для обучения техники хоккея	Универсальная спортивная площадка	
6	май			групповая	2	Развитие рук и плечевого пояса	Универсальная спортивная площадка	
7	май			групповая	2	Спортивные игры	Универсальная спортивная площадка	
8	май			групповая	2	Специальные упражнения легкоатлетического типа	Универсальная спортивная площадка	
9	май			групповая	2	Тактические варианты игры в хоккей	Универсальная спортивная площадка	
10	май			групповая	2	Развитие быстроты, гибкости	Универсальная спортивная площадка	
11	май			групповая	2	Развитие ловкости, гибкости	Универсальная спортивная площадка	
12	май			групповая	2	Контрольные нормативы	Универсальная спортивная площадка	

