

**I. Пояснительная записка**

На основе Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании», образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности. Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» в школе является направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Игра в хоккей с шайбой является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, «Хоккей с шайбой» при целенаправленном руководстве со стороны тренера – преподавателя способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» и требованиями главы 10. «Дополнительное образование», статьи 75 дополнительное образование детей и взрослых. Срок реализации программы 3 года.

В отделение принимаются все желающие систематически заниматься и допущенные к занятиям врачом. Количество обучающихся в группе не менее 15 человек в возрасте от 6 до 14 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию — 3 раза в неделю по 2 академических часа. Теория занимает 10 мин. Кроме того, обучающимся даются задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий, способствующие укреплению здоровья, закаливанию, повышению физической подготовленности, овладению техникой катания на коньках и отдельными элементами техники игры.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся тренером – преподавателем .

Во время занятий принимаются меры для предупреждения травм, обморожений и тщательно соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Все обучающиеся проходят врачебный осмотр.

**Цель данной программы** состоит в том, чтобы создать условия для воспитания у обучающихся стремления вести здоровый образ жизни, для укрепления здоровья детей и приобщения детей к командным видам спорта, в частности к хоккею с шайбой.

Задачей этого этапа будет являться 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 СОГ гово­рит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к тре­тьему году обучения. Различие этих годов заключается в использо­вании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем году обуче­ния.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

• Концепция развития дополнительного образования детей №1726-р от 04.09.2014г.

• Федеральный закон от 04.12.2007г. №329- ФЗ ред. 07.06.2013г. «О физической культуре и спорте РФ»

• Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013г. №28636)

Приказ Минспорта России №1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

• Постановление Главного Государственного Санитарного Врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». СанПин 2.4.4.3172-14

• Устав школы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Продолжительность  обучения (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Минимальная  наполняемость  групп  (человек) | Максимальная  наполняемость  групп  (человек) |
| Спортивно-  оздоровительный | 3 | 6 | 15 | 20 |

**ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ**

Работа спортивно-оздоровительной группы планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов. Спортивно-оздоровительный этап включает в себя 3 года обучения. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физичес­кого развития. Учебно-тре­нировочный процесс для СОГ целесообразно начинать с октября и заканчи­вать в мае, (32 недели УТЗ непосредственно в условиях школы)

Общая физическая подготовка рассчитана с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гар­моническое развитие всех мышечных групп. Основная цель — как можно лучше подготовить обучающихся к выходу на лед.

Дальше 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 течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направлен­ных на развитие игрового и оперативного мышления юных хокке­истов.

Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. При составлении учебного плана учитываются климатические условия, наличие мест занятий, а также возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

**Учебный план тренировочных занятий спортивной школы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Год обучения | |
| 1 | 2-3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 103 | 97 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 13 | 15 |
| 3. | Техническая подготовка | 51 | 51 |
| 4. | Тактическая, теоретическая подготовка | 14 | 16 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 |
| 6. | Игровая | 7 | 9 |
| Количество часов тренировочных занятий: | | 192 | 192 |

**Годовой учебный план СОГ 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Кол-во (ч)  32 недели |
| Общая физическая | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | **103** |
| Спец. физическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | **13** |
| Техническая | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | **51** |
| Тактическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | **7** |
| Игровая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **7** |
| Соревновательные (игры) | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| Контрольные испытания | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | **4** |
| Теоретическая | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **7** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| ВСЕГО | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | **192** |

**ИТОГО: за 32 недели 192 ч.**

**Годовой учебный план СОГ 2 и 3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | Март | апрель | май | Кол-во (ч) 32 недели |
|
| Общая физическая | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | **97** |
| Спец. физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | **15** |
| Техническая | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | **51** |
| Тактическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **8** |
| Игровая | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| Соревновательные (игры) | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| Контрольные испытания | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | **4** |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **8** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| ВСЕГО | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | **192** |

**ИТОГО: за 32 недели 192 ч.**

**Содержание программы**

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

*Физическая культура и спорт в России*

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть социальной культуры, одно из важнейших средств воспита­ния, укрепления здоровья, всестороннего физического развития российских людей.

2. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

3. Разрядные нормы и требования по хоккею. Рост массовости спорта в России и достижений советских и российских спортсменов.

4..Успехи российских спортсменов на крупнейших между­народных соревнованиях.

*Краткий обзор состояния и развития хоккея в России*

1. Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие России. Первое первенство СССР по хоккею. Растущая популярность хоккея. Краткая характеристика соревнований по хоккею, проводимых в России.

2. Участие советских и российских хоккеистов в розыгрыше первенств мира, Европы и олимпийских играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея.

3. Вклад ведущих советских и российских хоккеистов и тренеров в развитие техники и тактики хоккея.

*Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм*

*занимающихся*

1. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

2. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

3. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Нервная система - Элементы ее строения и основные функции.

5. Влияние физических упражнений различной интенсивности на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование 'координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

6. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

7. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Детям младшего возраста объяснение материла в игровой форме.

*Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена*

* 1. Личная гигиена. Гигиена мест занятий, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.
  2. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солн­це, воздух и вода) в целях закаливания организма.
  3. Понятие о заразных заболеваниях.
  4. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

*Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

1. Организация соревнований по хоккею, составление таблиц розыгрыша и календаря игр.

2. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

3. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

4. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя.

*Основы методики обучения и тренировки хоккеистов*

1. Основные задачи тренировочного процесса. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

2. Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства.

3.Методы обучения и совершенствование техники игры. Методы предупреждения и исправления ошибок. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

4. Обучение индивидуальной, групповой, командной тактике игры и ее совершенствование. Совершенствование техники и тактики поточным методом.

5. Периодизация годичных планов тренировки в хоккей. Основные задачи и средства в различные периоды и этапы тренировки. Понятие о тренировочном и игровом циклах. Особенности занятий перед соревнованиями.

6.Форма организации занятий по хоккею: занятие как основная форма занятий, самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании урока, его построении. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание.

*Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной*

*тренировке*

1. Требования к физической подготовке хоккеистов, ее место и значение  в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении спортивной техникой и тактикой игры.

2. Средства общей и специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

3. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

4. Учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки хоккеиста.

*Планирование спортивной тренировки*

1. Планирование командной и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с командным планом.

* 1. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

*Основы техники и тактики игры в хоккей*

1. Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, толчком одной ногой. Бег спиной вперед по прямой. Торможения с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия.

2. Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы.

3. Характерные особенности броска шайбы слева, справа. Броски с места и в движении. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы крюком клюшки, Подкидка шайбы. Ловля шайбы на себя.

4. Техника игры вратаря- Значение технического мастерства, скорости и маневренности 'бега для достижения высоких спортивных результатов. Отличия техни­ческих приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста. Развитие «чувства шайбы» и роль скоростного выполнения приемов техники.

5. Качественный показатель техники — рациональность движений, эффективность применения технического приема в игре. Спортивное трудолюбие — важнейший фактор роста индивидуального технического мастерства.

6. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме и комбинациях в хоккее.

Характеристика основной системы — «пять в нападении, пять в защите» и ее варианты.

*7. Индивидуальные тактические действия* — выбор места, обводка игрока, отбор шайбы. Действия игрока при начале атаки в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения.

8. Тактика игры вратаря. Групповые тактические действия. Передача как средство коллективной тактики. Характеристика передач. Атака ворот с ходу. Розыгрыш шайбы в зоне нападения и создание условий для броска. Действие игроков при срыве атаки.

*9. Командные тактические действия.* Игра команды «пять в нападении, пять в защите». Быстрый прорыв и позиционное нападение — контратаки; начало нападения в зоне защиты, развитие нападения в средней зоне и завершение нападения с хода. Розыгрыш шайбы в зоне нападения. Переход к защите в зоне нападения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения должны применяться на каждом занятии для организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения обучающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с задачами и условиями проведения занятий.

2. Понятие о строе и командах. Построение. Расчет на месте. Движение шагом и бегом. Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения*

1.Упражнения *без* предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы.

2.Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

3.Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперед, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперед, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, гимнастической стенке; с закрепленными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнера — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

4.Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочередно движение ног вперед, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах.

Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа.

5.Упражнения с гантелями (2—6 кг), гирями (16— 24кг), мешком с песком (4— 10 кг), штангой (до 50— 60% веса обучающегося). Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе.

6.Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Пе­реносы ног через палку.

7.Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнера.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками.

8.Упражнения *с* теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель.

9.Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнера. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки; мост после стойки на руках с помощью и без помощи партнера; вставание различными приемами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнера. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперед и назад, сальто вперед.

10.Для вратарей: полушпагат, шпагат.

11. Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменой темпа движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног.

12. Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 5-10 мин.

13. Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменой темпа на дистанции до 1-3 км.

14 Изучение техники низкого старта, пробегание в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробегание отрезков 100, 200, 300 м с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с пробеганием в полную силу и с преодолением несложных препятствий.

15. Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и пере­скакивание через них.

16. Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка.

Спортивные игры: футбол, регби, хоккей на траве. Для вратарей — теннис.

**Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 30 до 50 к/г), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска партнера. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

2. Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков (15—30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменой направления. Пробегание отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробегание отрезков (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробегание коротких отрезков с клюшкой с переменой направления и резкими остановками. Бег с изменением направления по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменой направления, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

3. Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 1 до 3 км. Переменный бег на местности, дистанция от 150 до 400 — 500 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторный бег отрезков 300— 400 м.

4. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей.

5. Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

6. Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки и др.). Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

* 1. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

**Изучение и совершенствование техники и тактики игры**

*(на земле, бетонированной или деревянной площадке)*

*Техника игры*

1. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий). Ведение—плавное, короткое и, не отрывая клюшки от шайбы.

2. Броски шайбы (мяча) справа и слева. Броски шайбы в цель. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой или рукой. Обманные движения клюшкой и туловищем.

3. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Принятие основной стойки по сигналу, после кувырка, бега, выполнения гимнастических упражнений. Броски мяча в стенку и ловля после отскока. Жонглирование двумя мячами. Ловля мяча от стены после удара теннисной ракеткой. Одновременная передача мяча друг другу в парах. Отбивание шайбы (мяча), посылаемой игроком или тренером.

*Тактика игры*

Передачи мяча в парах, тройках. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Игровые упражнения в квадрате, тройках, без противника и с противником. Двусторонняя игра с, мячом (6X6) по правилам хоккея (с заданием по тактике).

*Техника игры*

( на льду)

1. Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом, торможения Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Ускорения.

2. Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой.

3. Остановка шайбы.

*Тактика игры*

( на льду)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях.

2. Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

3. Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определен­ными заданиями.

4. Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

**Система представления результатов воспитанников:**

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня и в дружеских встречах между командами школ.

- учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки согласно приемным, контрольно-переводным и итоговым нормативам обучающихся МБУ ДО «Инсарская районная спортивная школа»

Целью нормативов является:

**приемные** - оценка уровня физического развития обучающихся;

**переводные** - для досрочного перевода перспективных обучающихся на следующий этап обучения.

**контрольно-переводные** – определение уровня освоения обучающихся дополнительных образовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения, для перевода на следующий этап обучения;

Основными задачами приемных,переводных, контрольно-переводных и итоговых нормативов являются:

- проверка выполнения программы в учебных группах;

- оценка общей и специальной физической подготовки обучающихся Школы;

- оценка работы групп, отделений Школы за определенный период.

Нормативы принимаются:

- Приемные - в начале учебного года в октябре-месяце.

- Переводные - в течение учебного года.

- Контрольно – переводные - в апреле – мае месяце.

Обучающиеся не сдавшие нормативы по уважительной причине либо желающие пересдать, допускаются до повторной пересдачи.

При повторном невыполнении контрольных нормативов, обучающиеся остаются на повторный год обучения

Промежуточные нормативы сдают все обучающиеся Школы.

Переводные нормативы сдают перспективные обучающиеся (по усмотрению тренера), те нормативы, в какой этап подготовки зачисляются.

Досрочный перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета на основании рапорта тренера-преподавателя о переводе, выполнения переводных нормативов общей и специальной физической подготовке;

4.4. Контрольно-переводные нормативы сдают обучающиеся СОГ, для зачисления в группу начальной подготовки.

Перевод учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится при условии выполнения ими программных требований, в том числе:

- при улучшении результатов выступления в соревнованиях;

- при улучшении результатов тестирования по общей, специальной и технической подготовкам;

- при наличии положительных данных медицинского контроля.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки и утверждается приказом директора Школы

В процессе сдачи нормативов допускается следующая система оценок:

- в СОГ – без оценочная система с определением уровня физического развития (низкий, средний, высокий)

**НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения (тесты) | высокий | средний | низкий | |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта | Меньше  5.1 с. | 5.2 -5.9 | | больше  6.0 с. |
| Бег на коньках на 20 м | Меньше  5.1 с. | 5.2 -5.9 | | больше  6.0 с. |
| Сила | Прыжок в длину толчком с 2-х ног | больше  150 см | 141-149 | | меньше  140 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | больше  29 раз. | 26-28 | | Меньше  25 раз |
| Координационные способности | Бег на коньках на  20 м спиной вперед | Меньше  7.1 с. | 7.2 -7.8 | | больше  7.9 с. |
| Слаломный бег на коньках без шайбы | Меньше  13.3 с. | 13.4-13.6 | | больше  13.7 с. |
| Челночный бег  4 х 9 м | Меньше  12.1 с. | 12.2-12.5 | | больше  12.6 с. |
| Челночный бег  на коньках 6х 9 м | Меньше  17.4 с. | 17.5-17.7 | | больше  17.8 с. |

Обучающиеся имеющие высокий уровень физического развития по результатам сдачи нормативов по ОФП И СФП переводятся в группу начальной подготовки.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин АЮ.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В М., Иванов В П.-М,:Б и., 1983 -67с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФиС, 1986.-208С.

7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов  
физической культуры. М., ФиС, 1982.

1. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.

10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.со словац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
2. И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минек, «Вышайшая школа», 1976.
4. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.
5. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М: ФиС, 1982.-271 с.
6. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.-М.:ФиС1981.-200с,
7. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.
8. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.
9. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,-55с.
10. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с
11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений.-М.:Издательский центр»Академия»,2002. - 176 с.
12. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие.-М.:Учебная литература, 1997.-320 с.