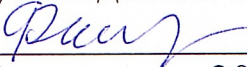


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ОМСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
руководитель МО

  
\_\_\_\_\_  
Протокол от 30.08.24г. № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная  
школа №116»

  
\_\_\_\_\_  
« 30 » \_\_\_\_\_ 20 24 г.

Т.А. Цыпышева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень образования: начальное общее

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Учитель Абдулин Р.И.

### **Пояснительная записка.**

Хоккей в детском и подростковом возрасте помогает гармоничному физическому развитию организма, закаляет и укрепляет организм, снижает риск развития сколиоза, плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как и большинство командных видов спорта, эта игра развивает такие качества как коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, воспитывает командный дух. Хоккей развивает смелость, мужество, целеустремленность и волю. Занятия хоккеем улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с шайбой способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в хоккей требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в хоккей, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой» по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидимические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральные государственные стандарты общего образования.

Актуальность программы связана с развитием и ростом популярности детского хоккея в стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия хоккеем с детьми. Программа предназначена для детей 7-12 лет. В коллектив принимаются все желающие заниматься хоккеем, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение года возможен добор учащихся. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание воспитанию физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются, соблюдая соразмерность в развитии ловкости, гибкости, быстроты, силы, координации, а также психомоторных качеств.

Программа по курсу «Хоккей с шайбой» имеет физкультурно-спортивную направленность и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Основные показатели работы секции по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Специфической особенностью программы для спортивно-оздоровительной группы является то, что в ее основу заложены нормы и требования школьного, общего и дополнительного образования, с целью обеспечения эффективности многолетней спортивно-специализированной подготовки хоккеистов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее реализация осуществляется в рамках норм и требований, предъявляемых к учебным программам общеобразовательного уровня, предпрофильной подготовки, профильного и углубленного обучения в системе общего образования, с параллельным осуществлением поэтапного процесса спортивно-специализированной подготовки учащихся к достижению высоких результатов.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы** – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем с шайбой.

#### **Задачи программы:**

*Личностные.*

Формировать:

- интерес к занятиям физической культурой и хоккеем;
- культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.

*Метапредметные.*

Развивать:

- физические способности;
- навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям хоккеем.

*Образовательные.*

Овладеть:

- основами техники и тактики хоккея;
- приемами игры, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- техническими и тактическими приемами в усложнённых условиях;
- основами соревновательной деятельности по хоккею.

Достижение цели и задач программы базируется на следующих принципах образования детей школьного возраста:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий;
- возрастная адекватность направления физического воспитания.

## **Планируемые результаты**

### 1. Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и хоккеем;
- выражение желания тренироваться и трудиться;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- самооценка умственных и физических способностей.

### 2. Метапредметные:

- учитывать выделенные тренером ориентиры в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации;
- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления;

### 3. Познавательные:

- анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу (теме, разделу) и использовать свои выводы для постановки соответствующей учебно-познавательной задачи;
- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме;
- использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач;
- владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами;

#### 4. Регулятивные:

- принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения;
- планировать (в сотрудничестве с тренером, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей;
- действовать по плану, а также по инструкциям тренера или содержащимся в других источниках информации – макет хоккейного поля.

#### 5. Коммуникативные:

- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
- формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;

#### 6. Результаты по направленности программы:

- правила техники безопасности по виду спорта хоккей;
- основы соревновательной деятельности по хоккею;
- основы техники и тактики по виду спорта хоккей;
- приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
- самостоятельно проводить зарядку, разминку;
- выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта хоккей; - выполнять простейшие навыки и приёмы техники хоккея;
- демонстрировать индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и обороне;
- принимать участие в показательных выступлениях;
- участвовать в соревнованиях на уровне школы;
- выполнять движения на ледовом катке слитно, что проявляется в эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства льда.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой» будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой»**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по курсу «Хоккей с шайбой» по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» учащиеся

**смогут получить знания:**

- значение хоккея в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время игры в хоккей;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по хоккею;
- жесты хоккейного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами игры в хоккей с шайбой;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма во время игры в хоккей;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время игры в хоккей;
- играть в хоккей с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты хоккейного судьи;
- проводить судейство по хоккею.

#### **Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий.**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» предназначена для обучающихся 7-12 лет. При планировании и проведении занятий с детьми учитывается их возрастные особенности. В занятия включены упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В занятия включены технические приемы хоккея, так как организм детей младшего школьного возраста вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

В рамках программы дополнительного образования занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Занятия имеют общепринятую структуру подготовительную, основную и заключительные части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется разминке и подготовке организма, занимающегося к занятию. В основной части решаются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося. Формы организации обучения: групповая, малые группы, индивидуальная. Выбор определяется педагогом в соответствии с содержанием учебного занятия, целями, возможностями и интересами учащихся. Программа состоит из 4 разделов, взаимодополняющих друг друга.

Соотношение объемов работ по разделам программы.

<b>Разделы</b>	<b>%</b>
Теоретическая подготовка	5

Общая и специальная физическая подготовка	55
Избранный вид спорта	40
<b>Всего</b>	<b>100</b>

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	228 часов

### *Формы проведения занятия и виды деятельности*

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки хоккеиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построена на учебной двухсторонней игре в хоккей по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### *Примерное распределение учебного материала программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Хоккей с шайбой»*

№ п/п	Название предметных областей	Количество часов по видам нагрузки		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего



<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>1.1</b>	Физическая культура и спорт в России	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>1.2</b>	Влияние физических упражнений на организм	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>1.3</b>	Этапы развития отечественного хоккея	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>1.4</b>	Личная и общественная гигиена	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>1.5</b>	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	<b>1</b>		<b>1</b>
	Основы техники и технической подготовки	<b>6</b>		<b>4</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка		<b>75</b>	<b>75</b>
<b>3</b>	Избранный вид спорта (техника и тактика)		<b>139</b>	<b>127</b>
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>214</b>	<b>228</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы программы и примерные темы занятий:

1. Теория и методика физической культуры и спорта (краткие теоретические сведения):

- физическая культура и спорт в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- этапы развития отечественного хоккея;
- личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте;
- хоккей как вид спорта и средство физического воспитания;
- основы техники и технической подготовки.

2. Общая физическая подготовка:

- комплексы развивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- упражнения для развития мышц рук, ног, пресса.

### 3. Избранный вид спорта:

- упражнения на координацию движений;
- упражнения на развитие вестибулярного равновесия;
- упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнение на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры;
- спортивная эстафета;

#### *Основные средства:*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов заданий);
- 6) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 7) специализированные упражнения на льду.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный. Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. 9 Большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть

целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тестирование - сдача нормативов по общей физической подготовке; - тестирование на льду. Тестирование, как промежуточный контроль проводится в целях отследить динамику развития физических и технических качеств.

### **Содержание разделов программы:**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- Объяснить значение физической культуры укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена:

- Объяснить положительное влияние на органы и функциональные системы организма физических нагрузок;
- Объяснить последствия при рациональном соотношении нагрузок и отдыха;
- Объяснить о признаках утомления и переутомления.
- Объяснить о важности восстановительных мероприятий в спорте. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея:

- Рассказать о возникновении и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России.

Этапы развития хоккея.

- Рассказать о первых чемпионатах страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях.

- Рассказать о достижениях хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена:

- Рассказать о понятие гигиена и санитария;
- Объяснить о правилах ухода за телом, гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания:

- Рассказать о хоккее, как наиболее популярного, широко культивируемого олимпийский вида спорта, факторах, определяющих популярность и привлекательность хоккея, особенностях структуры и содержания игровой деятельности.

Основы техники и технической подготовки:

- Объяснить основные понятия техники игры «хоккей», ее значимость в подготовке хоккеистов;
- Рассказать о классификации техники, технике передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря;
- Рассказать о средствах и методах разучивания приемов техники.

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. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

## **2. Общая физическая подготовка:**

- Обучить технике ходьбы:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Ходьба на внутренней стороне стопы.
- Ходьба спиной вперед.
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Ходьба на носочках с махом ноги вперед.
- Ходьба взявшись руками за голень.

- Обучить технике ходьбы с препятствиями: - Перешагиванием через препятствие (барьер, скамейку), приподнятую на 10 см от пола.

- Ходьба «стайкой» за тренером. Обучить технике ходьбы с ограничением площади передвижения: - По линии прямо. - По линии зигзагом. - По гимнастической скамейке.

-Развивать равновесие (динамическое): - Ходьба по скамейке длиной 2 м, шириной 30 см. - Ходьба «в горку и с горки» (преодолевающий и уступающий режим работы групп мышц ног). - Ходьба по наклонной поверхности (или горка), поднятой на 10-15 см от пола. - Ходьба «Ласточка» - Ходьба «Каракатица» спиной к полу. - Ходьба «Каракатица» грудью к полу. Обучить технике прыжков:

- Подскоки на месте. - Подскоки с продвижением. - Прыжкам на месте. - Прыжкам с продвижением. - Прыжкам вверх без взмаха руками. - Прыжкам в полуприседе с продвижением вперед. - Прыжкам вверх на месте после шага. - Прыжкам вверх на месте после шага с поворотом на 180 градусов.

Обучить технике прыжков со скакалкой:

- на двух ногах мах скакалки вперед.
- на двух ногах мах скакалки назад.
- на двух ногах мах скакалки вперед в движении вперед, назад, влево, вправо.
- на одной ноге мах скакалки вперед.
- на одной ноге мах скакалки назад.
- бег со скакалкой 15-30 метров мах скакалки вперед.

Обучить технике приземления:

- Поза приземления на месте.
- Поза приземления после прыжка вверх с взмахом рук.

Обучить технике бега:

- лицом вперед с высоким подниманием бедра.
- лицом вперед сгибанием ног назад.
- скрестный шаг левым, правым боком.
- бег приставными шагами (правым и левым боком) с вращением рук назад.
- бег с поворотами через (левое и правое) плечо.
- ускорением лицом, спиной вперед.

Обучить технике ползания:

- Ползание на четвереньках на заданное расстояние.
- Пролезание в вертикально стоящий обруч (держит тренер).
- Ползание по линии. - Подлезание под барьеры (30-40 см).
- Переползание через бревно.

Обучить технике растягивание мышц: - «Ласточка на колене» для растягивания передней поверхности бедра. - Поперечный шпагат.

Обучить технике броска мяча двумя руками: - Катить мяч к партнеру.

- Бросок среднего мяча (20-25 см) снизу.
- Бросок среднего мяча (20-25 см) из-за головы.

Обучить технике броска мяча одной рукой:

- Бросок малого мяча вдаль снизу правой и левой рукой.
- Броски малого мяча от плеча правой и левой рукой.
- Броски двумя руками вдаль снизу.
- Броски мяча вдаль из-за головы.

Обучить технике передачи и ловли мяча:

- На месте лицом к партнеру с отскоком от пола.
- На месте лицом к партнеру по воздуху.
- В движении лицом вперед передача по воздуху.
- В движении лицом вперед передача с отскоком от пола.
- В движении лицом к партнеру приставными шагами передача с отскоком от пола.
- В движении лицом к партнеру приставными шагами передача по воздуху.

Обучить технике броска мяча в цель:

- Метание в горизонтальную цель двумя руками сверху (расстояние 5 м).
- Броски малого мяча каждой рукой сверху в горизонтальную цель (расстояние 5 м).
- Метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху с отскоком от пола (расстояние 5 м).
- Метание в вертикальную цель (стена) одной рукой сверху без отскока от пола (расстояние 3 м).

Обучить технике ведения мяча:

- только левой рукой на месте.
- только правой рукой на месте.
- только левой рукой в движении.
- только правой рукой в движении.
- поочередно левой, правой рукой на месте.
- поочередно левой, правой рукой в движении.
- ведение мяча ногами, внешней, внутренней стороной стопы в движении.

- жонглирование мяча одной ногой, поочередно левой-правой ногой.
- подбрасывание мяча и ловля двумя руками на месте, в движении.

### 3. Избранный вид спорта

Обучить технике катания - повороты через левое, правое плечо - резкие виражи на двух ногах - фонарики - спиной вперед - присед на двух ногах в движении - «торпеда» упасть на живот и быстро встать в движении - на двух ногах не отрывая ног ото льда - закаты на внутреннем ребре конька одной ноги лицом вперед - спиной вперед переступанием - фонарики лицом, спиной вперед - закаты на внешнем ребре конька одной ноги лицом вперед - «пистолетик» присед на одной ноге в движении - прокат на одной ноге после отталкивания .

-Ударные шаги, упасть на колени, быстро встать

- Ударные шаги, упасть на живот, быстро встать - торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» - торможение двумя ногами без поворота туловища – «плугом» - по восьмерке лицом вперед поворот на двух ногах - по восьмерке лицом вперед поворот на одной ноге - перешагивание через клюшку боком приставным шагом - перешагивание через клюшку боком скрестным шагом - катание по восьмерке не отрывая ног ото льда - «самокатики» толчком одной ноги в левую, правую сторону - прыжки на месте, через клюшку боком - поворот прыжком на 180 градусов в движении - вокруг клюшки перебежками - «фонарики» клюшка между ног - ускорение по восьмерке - «кораблик» пятки вместе – носки врозь - торможение с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком вперед

Обучить технике старта из разных положений:

- стоя лицом вперед - стоя спиной вперед - сидя на коленях лицом вперед - сидя на коленях спиной вперед - лежа на животе головой вперед - лежа на животе ногами вперед - лежа на спине головой вперед - лежа на спине ногами вперед

Обучить технике владения клюшкой: - переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, на месте - переключивание клюшки вокруг корпуса, ног, по ходу движения - короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа на месте - короткое ведение шайбы вперед, назад, сбоку слева, справа в движении - широкое ведение шайбы на месте - широкое ведение шайбы в движении - короткое ведение перед собой влево, вправо на месте - короткое ведение перед собой влево, вправо в движении - ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы в движении.

Обучить технике броска:

- бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) с удобной стороны крюка - бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) с удобной стороны крюка

Обучить технике приема, передачи и остановки шайбы клюшкой - передача с удобной стороны крюка клюшки, прием на удобную сторону крюка на месте лицом друг к другу - передача с удобной, прием на удобную сторону крюка клюшки в движении лицом вперед - передача с неудобной стороны крюка



1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2	11.7	12.0
		д	10.2	11.3	11.7	12.2	12.7

2	Прыжок в длину с места (см)	м	155	145	135	125	115
		д	150	140	130	120	110
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60	50	40
		д	70	60	50	40	30
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	15	13	11	9	7
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	0	0
6	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	7	3	1	0	-1
		д	9	5	3	0	-1

#### Возрастная группа 9-10 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.3	9.9	10.2	10.5
		д	9.3	9.7	10.3	10.8	11.4

2	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145	135	125
		д	160	150	140	130	120
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	95	85	75	65	55
		д	90	80	70	60	50
4	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2	1	0

5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/ 30секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	18	14	12	10	8
6	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	8	4	2	1	0
		д	11	5	3	2	1



## Возрастная группа 11-12 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.0	8.5	8.8	9.0	9.3
		д	8.2	8.8	9.1	9.4	9.9

2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	145	135
		д	165	155	145	135	125
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	95	90	85	80
		д	95	90	85	80	75
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/ 30 секунд)	м	-	-	-	-	-
		д	19	15	13	11	9
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	4	3	2	1

6	Гибкость наклон вперед из положения сидя	м	9	5	3	0	-2
		д	13	6	4	2	0

### Итоги нормативов по ОФП:

**25 баллов** – справился на отлично.

**20 баллов** – справился на хорошо.

**10-15 баллов** – справился на удовлетворительно.

**Ниже 10 баллов** – с нормативами не справился.

### Условия выполнения контрольных нормативов по ОФП

#### 1. Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

#### 2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией

отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

**Ошибки:**

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

**3. Подтягивание на высокой перекладине из виса**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. **Ошибки:**

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Одновременное сгибание рук.

**4. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.**

Учащийся садится на пол, со стороны знака – (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

**Нормативные требования по специальной физической подготовке  
Возрастная группа 7-8 лет**

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 36 метров вперед лицом (сек).	М	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
		Д	6,8	7,0	7,2	7,4	7,5
2.	Бег 36 метров вперед спиной (сек).	М	8,8	9,4	9,7	10,0	10,3
		Д	9,0	9,6	9,9	10,2	10,5

3.	Челночный бег 6x9 метров (сек).	М	17,9	18,7	19,4	20,0	20,5
		Д	18,7	19,4	20,0	20,5	20,8
4.	Слаломный бег без шайбы (сек).	М	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5
		Д	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7
5.	Слаломный бег с шайбой (сек).	М	14,3	14,5	14,7	14,9	15,1
		Д	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3
6.	Обводка на коньках трех стоек с последующим броском (сек).	М	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5
		Д	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7

### Возрастная группа 9-10 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 36 метров вперед лицом (сек).	М	6,1	6,2	6,4	6,6	6,8
		Д	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2
2.	Бег 36 метров вперед спиной (сек).	М	8,3	8,6	8,8	9,0	9,2
		Д	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6
3.	Челночный бег 6x9 метров (сек).	М	16,1	16,3	16,5	16,7	16,9
		Д	16,5	16,7	16,9	17,1	17,3
4.	Слаломный бег без шайбы (сек).	М	12,1	12,3	12,5	12,7	12,9
		Д	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3
5.	Слаломный бег с шайбой (сек).	М	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0
		Д	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
6.	Обводка на коньках трех стоек с последующим броском (сек).	М	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3
		Д	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7

### Возрастная группа 11-12 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		баллы				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 36 метров вперед лицом (сек).	М	5,7	5,8	6,0	6,2	6,4
		Д	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8

2.	Бег 36 метров вперед спиной (сек).	М	7,8	8,1	8,3	8,5	8,7
		Д	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1
3.	Челночный бег 6х9 метров (сек).	М	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2
		Д	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6
4.	Слаломный бег без шайбы (сек).	М	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7
		Д	12,3	12,5	12,7	12,9	13,1
5.	Слаломный бег с шайбой (сек).	М	14,1	14,2	14,5	14,8	15,1
		Д	14,5	14,8	15,1	15,4	15,7
6.	Обводка на коньках трех стоек с последующим броском (сек).	М	7,3	7,6	7,8	8,0	8,2
		Д	7,8	7,9	8,1	8,3	8,5

### **Итоги нормативов по СФП:**

**25 баллов** – справился на отлично.

**20 баллов** – справился на хорошо.

**10-15 баллов** – справился на удовлетворительно.

**Ниже 10 баллов** – с нормативами не справился.

### **Условия выполнения контрольных нормативов по СФП**

1. Бег 36 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 36 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
4. Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.
5. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

6. Обводка на коньках трех стоек с последующим броском. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка трех стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. После обводки третьей стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в то момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

### **Материально-техническая база.**

Для занятий спортивной секции по хоккею с шайбой имеется следующий инвентарь:

1. Хоккейная площадка размером 40\*20 метров с освещением, с бортами высотой 1,20 метра, защитной сеткой за воротами.
2. Инвентарь для заливки и очистки катка.
3. Защитное снаряжение, коньки, клюшки, шайбы.

Клюшки двух видов (типов) - клюшки полевых игроков и клюшки вратарей. Они могут быть изготовлены как цельные изделия, так и сборные, состоящие из отдельных элементов - рукоятки и крюка.

Требования к клюшке:

- На клюшках не допускаются острые выступы, их края должны быть закруглены, радиус закругления - не менее 3 мм.

- Клюшка может иметь только один загиб крюка (левый или правый) и только один крюк. Загиб крюка не должен превышать 1,5 см.

- Рукоятка клюшки от верхнего конца до места соединения с крюком должна быть прямой. Рукоятка может быть полой, в этом случае на конце рукоятки клюшки закрепляют специальный защитный колпачок и надежно его фиксируют. Не допускается самопроизвольного снятия колпачка с клюшки.

Клюшка полевого игрока.

Параметры клюшки полевого игрока:

- максимальная длина рукоятки (расстояние от верхнего конца до пятки крюка) - 163 см;

- максимальная ширина - 3,00 см;

- максимальная толщина - 2,54 см;

- максимальная длина крюка по нижнему ребру от пятки до носка - 32 см;

- высота крюка - от 5,00 см до 7,62 см;

- угол наклона клюшки (угол между рукояткой и крюком) - от 140° до 130°.

Клюшка вратаря.

Рукоятка клюшки вратаря состоит из двух частей. Нижний сегмент (широкая часть) до пятки крюка должен быть не более 71 см в длину и не более 9 см в ширину. Обе части рукоятки клюшки - прямые.

#### Параметры клюшки вратаря:

- максимальная длина двух частей рукоятки клюшки вратаря (расстояние от верхнего конца до пятки крюка) - 163 см;
- максимальная ширина - 3 см;
- максимальная толщина - 2,54 см;
- максимальная длина крюка - 39 см по нижней кромке от пятки до носка.

Максимальная высота - 9 см, за исключением пятки, которая может быть 11,5 см;

- угол наклона клюшки (угол между рукояткой и крюком) - от 126° до 120°.

#### Требования к шайбе:

- Шайба должна быть диаметром  $(76.2 \pm 0.6)$  мм.
- Толщина шайбы должна составлять  $(25.4 \pm 0.6)$  мм.
- Криволинейная периферийная поверхность шайбы должна иметь рифление.
- Масса шайбы должны быть не менее 155 г и не более 170 г.

4. Отапливаемое помещение для переодевания, хранения и сушки защитной формы.

## Список литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-спорт, 2000. – 70 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.
3. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2011 - 220 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. 20 Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
9. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
10. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М., 2016. – 23 с.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 419 с.

## Электронные ресурсы

1. <http://fhr.ru/main/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
2. <http://www.iihf.com/> – Официальный сайт Международной федерации хоккея
3. <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал

4. <http://www.sibsport.ru/ru/home-9/> – электронные ресурсы библиотеки СибГУФК
5. <http://www.teoriya.ru> – сайт журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. <http://mbsi.mosport.ru/> – Библиотека международной спортивной информации.
7. <http://window.edu.ru/> – Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
8. <http://libsport.ru/> – Спортивная электронная библиотека.
9. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.