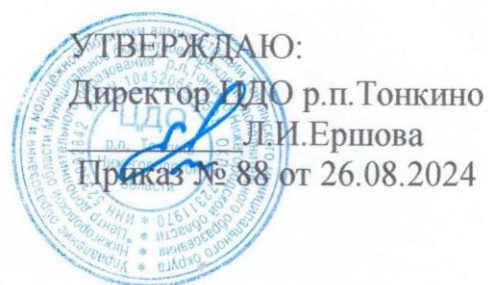


**Управление образования и молодежной политики администрации  
Тонкинского муниципального района Нижегородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр дополнительного образования"  
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Принята на педсовете  
Протокол № 1  
«26» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Золотая клюшка»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – с 9 лет  
Срок реализации – 8 лет

Автор-составитель:  
Лобанов Евгений Сергеевич,  
тренер- преподаватель высшей  
квалификационной категории

**р.п.Тонкино, 2024**

## Информационная карта программы

Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая клюшка»
ФИО автора-составителя	тренер-преподаватель Лобанов Евгений Сергеевич
Вид образовательной деятельности	Дополнительное образование
Тип программы	общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	8 лет
Характеристика целевой группы	Возраст детей 9 лет Форма реализации программы - групповая
Краткая аннотация содержания программы	<p><b>Цель программы:</b> формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем и флорболом</p> <p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование у детей интереса к спортивным играм;</li> <li>– всестороннее гармоничное развитие физических способностей;</li> <li>– укрепление здоровья, закаливание организма;</li> <li>– воспитание личностных качеств;</li> <li>– освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;</li> <li>– овладение основами техники и тактики хоккея и флорбола</li> </ul> <p><b>Результатами</b> реализации Программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний, умений и навыков по хоккею;</li> <li>– выполнение нормативов по ОФП;</li> <li>– вовлечение в систему регулярных занятий.</li> </ul>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по хоккею и флорболу с шайбой для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
  - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Устав и локальные акты учреждения.

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Особенно это относится к нашему государству. В нашей стране с незапамятных времен спорт был на одном из первых мест. Сейчас можно наблюдать процесс восстановления статуса великой спортивной державы. Повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско–юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень сложности программы: базовый.**

**Актуальность программы** заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, хоккей и флорбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения. Программа направлена не только на достижение спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Занятия хоккеем и флорболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексное воздействие на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшает кровообращение, увеличивает емкость лёгких, нормализует обмен веществ, повышает тонус нервной системы, увеличивает мышечную массу), способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

**Отличительная особенность программы** в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься спортивными играми. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях хоккеем и флорболом. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры как в хоккей так и во флорбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы у учащихся формируется стремление к общению, к дружбе, воспитываются ответственность и доброта, умение преодолевать трудности и оказывать помощь, умение работать в команде.

**Новизна программы** заключается в предоставлении возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям хоккеем и флорболом, получить социальную практику общения в детском коллективе. Создание прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся.

Новизна программы состоит также в применении нового разделения учебного процесса по модулям (хоккей и флорбол), что позволяет осуществлять дополнительные вливание извне в любой из модулей обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

**Педагогическая целесообразность** работы по программе «Золотая клюшка» заключается в формировании здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с занимающимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом и хоккеем совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия флорболом и хоккеем - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Цель программы:** создание условий для развития физических способностей и навыков, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в хоккей и флорбол в доступной форме.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать у занимающихся необходимые теоретические знания по выбранному виду спорта;
- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать у занимающихся моральные и волевые качества;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям хоккеем и флорболом;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры в хоккей и флорбол.

## **Характеристика возрастных особенностей.**

Младший школьный возраст – наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако, при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролировать длительность занятий. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребёнка стремление к расширению своих физических возможностей за счёт овладения им техникой физических и некоторых спортивных упражнений.

При обучении и воспитании детей в возрасте 8-10 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно

внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие. По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

**Адресат программы:** в секции занимаются все желающие дети в возрасте с 9 лет при наличии медицинской справки и заявления от родителей. Наполняемость групп 10-15 человек.

### **Срок реализации дополнительной образовательной программы**

-8 лет. Данная программа рассчитана на 216 часов на каждый год обучения  
Программа предназначена для детей в возрасте от 9 лет.

### **Формы и методы обучения**

#### 1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) Соревнования;

#### 2. Обучающие:

- А) Учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;
- Г) Просмотр видеозаписей.

#### 3. Развивающие:

- А) Дискуссии;
- Б) Игровые занятия;
- В) Экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желания и имеющими техническую возможность такого обучения.

**Допускаются дистанционные формы работы** в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

### **Режимы тренировочной работы**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-	весь этап	9 лет	10 / 15	6	3



оздоровительный					
-----------------	--	--	--	--	--

## **Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них**

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с шайбой.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненную анкету установленного образца.
2. Заявление о зачислении ребенка на отделение хоккея с шайбой (от любого родителя).
3. Ксерокопию свидетельства о рождении.
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем с шайбой.
5. Две черно-белые фотографии 3х4.
6. Ксерокопию страхового медицинского полиса.
7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление учащихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- завершение обучения;
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

## **Формы подведения итогов**

На каждом из этапов обучения проводится первичная, промежуточная и итоговая диагностика. Первичная диагностика предполагает определение текущего уровня физической подготовленности ребенка, промежуточная – это рубежный контроль, на котором производится поиск оптимального для каждого ребенка индивидуального варианта обучения, и на итоговой аттестации – выявление динамики изменений в физ. подготовке в технико – тактических действиях по сравнению с началом года обучения. Промежуточная аттестация в конце учебного года является основанием для перевода на другой год обучения, а также первичной диагностикой следующего этапа обучения. Весь образовательный процесс строится с учетом педагогического мониторинга, осуществляемого с помощью: контрольных нормативов-упражнений, наблюдений, бесед, тестирований, соревнований. С целью повышения эффективности образовательного процесса целесообразно задействовать и широкий спектр технических средств обучения.

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течении всего учебного года.

## **Ожидаемые результаты**

### Ребенок будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея и флорбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

### Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

### У ребёнка будет развито:

- мотивация к занятиям спортом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки;

### Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность;

### **Организационно-методические указания.**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных спортсменов– это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики вида спорта, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых нагрузок.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (СОГ -1-8 г.о.)

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	6 часов
<b>Теория</b>		<b>9</b>
1	Физическая культура и спорт в России	1

2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
3	Основы техники и технической подготовки	2
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2
5	Хоккей и Флорбол как вид спорта и средство физического воспитания	2
<b>Практика</b>		<b>207</b>
1	Общая физическая подготовка	39
2	Специальная физическая подготовка	21
3	Техническая подготовка	48
4	Тактическая подготовка	45
5	Учебные и тренировочные игры	30
6	Участие в соревнованиях	18
7	Нормативы по ОФП	6
<b>Всего теории и практики</b>		<b>216</b>

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы									
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	
Общая физическая	39	3	5	5	5	3	5	5	5	3	
Специально-физическая	21	1	3	3	3	1	3	3	3	1	
Техническая	48	8	4	4	4	8	4	4	4	8	
Тактическая	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Игровая	30	2	4	4	4	2	4	4	4	2	
Соревновательная	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные испытания	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>207</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	
Теоретическая	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Золотая клюшка» на 2024-2025 учебный год.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2024 г.	30.05.2025	36	216	3 раза в неделю по 2 часа



## 4. МОДУЛЬ «ХОККЕЙ»

### Пояснительная записка

Технические приёмы и тактические действия хоккея сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими.

В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Игряющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создающуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у детей, занимающихся хоккеем, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям хоккея относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- выявить особенности физического развития учащихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у ребенка;
- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы			
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая	18	3	5	5	5
Специально-физическая	10	1	3	3	3
Техническая	20	8	4	4	4
Тактическая	20	5	5	5	5
Игровая	14	2	4	4	4
Соревновательная	8	2	2	2	2
Контрольные испытания	2	2	-	-	-
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>92</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
Теоретическая	4	1	1	1	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>96</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**Обще подготовительные упражнения:**

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.



*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

### 3. Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной

скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

### **Специально-подготовительные упражнения:**

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- ✓ силовые и скоростно-силовые;
- ✓ скоростные;
- ✓ координационные;
- ✓ специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового

единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы

эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

- 1) Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195-210 уд./мин.
- 2) Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС - 190-210 уд./мин.
- 3) Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.
- 4) Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

#### 2.4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ технической подготовке следует уделять должное внимание.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах 1, 2 и 3 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

**Таблица 1.** Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +

4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

**Таблица 2.** Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий +
3	Ведение шайбы на месте +
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу +
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) +
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) +
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

**Таблица 3.** Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида

	стойки к другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	T-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте +
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком +
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой +
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта +

#### 2.4.3. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице 4 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

**Таблица 4.** Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея
	<b>Приемы тактики обороны</b> <b>Приемы индивидуальных тактических действий</b>
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции +
2	Отбор шайбы перехватом +
3	Отбор шайбы клюшкой +
	<b>Приемы тактики нападения</b> <b>Индивидуальные атакующие действия</b>
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы,

	единоборство с вратарем +
	<b>Групповые атакующие действия</b>
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные +
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место +
	<b>Тактика игры вратаря</b> Выбор позиции в воротах
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) +
2	Прижимание шайбы +
3	Выбрасывание шайбы +

### **Теоретическая подготовка**

Темы теоретической подготовки (таблица 5)

#### Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания



Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

#### Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы, и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

**Таблица 5.** Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Приемы техники хоккея	Часы
1	Основы техники и технической подготовки	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

#### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;

- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

### ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно

видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

### РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

## **5. МОДУЛЬ «ФЛОРБОЛ»**

### **Пояснительная записка**

Целевая направленность физической культуры в общеобразовательной школе в настоящее время заключается в подготовке физически здорового поколения, способного повышать уровень своего физического развития посредством новейших образовательных технологий.

Программа дополнительного образования составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по

физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации «Союзфлорбола России», регламентирующих работу государственных, школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния флорбола как вида спорта.

Программа, опираясь на особенности развития флорбола, как вида спорта, использует основные методические положения для строительства единой педагогической системы многолетней спортивной тренировки.

Она предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм современных детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.
- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности спортсмена, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.
- Целевую подготовку флорболистов начальной и групп спортивной специализации в направлении повышения спортивного мастерства.
- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки.
- Опережающее развитие учащихся во владении технического мастерства.
- Систему анализа подготовки и контроля состояния учащихся на всех этапах развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки физической, технической, тактической, теоретической.

Основные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и контрольных играх, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд. Продолжительность одного занятия в группах предварительной подготовки

не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3 часов, в группах спортивного совершенствования 4 часов.

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю определяет школа, исходя из задач выполнения программных требований, подготовки к соревнованиям и т.п. (таблица 1)

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;

- подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами; подготовительные игры и игровые упражнения; теоретические занятия по программе;
- отбор способных и одаренных детей для занятий флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы				
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	21	3	5	5	5	3
Специально-физическая	11	1	3	3	3	1
Техническая	28	8	4	4	4	8
Тактическая	25	5	5	5	5	5
Игровая	16	2	4	4	4	2
Соревновательная	10	2	2	2	2	2
Контрольные испытания	4	2	-	-	-	2
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>115</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
Теоретическая	5	1	1	1	1	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## **Физическая подготовка**

### *Общая физическая подготовка*

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

### *Специальная физическая подготовка*

#### ***Упражнения для развития быстроты***

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе парами».

### ***Упражнения для развития гибкости***

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника игры полевых игроков**

#### **Техника передвижения**

Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».

#### **Техника владения клюшкой и мячом**

#### **Техника нападения**

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка т серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

#### **Техника защиты**

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

#### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика игры полевых игроков**

#### **Тактика игры и нападения**

*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в

«стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

### **Тактика игры в защите**

*Индивидуальные действия.* Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия.* Умение подстраховать партнера.

### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса.**

Занятия в учебно-тренировочных группах флорболистов 1-го и 2-го года обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника игры полевых игроков**

##### **Техника передвижения**

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотом, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через несколько препятствий. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

##### **Техника владения клюшкой и мячом**

##### **Техника нападения**

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс». Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметающего» броска. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных

способов остановки. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок, ведение – бросок –добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение бросок – добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка – ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

### **Техника защиты**

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

### **Техника игры вратаря**

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещения лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика игры полевых игроков**

#### **Тактика игры в нападении**

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «загибание». Взаимодействия в «тройках»: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

#### **Тактика игры в защите**



*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов поворотом. Совершенствование ловли мяча на себя.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «Смена мест». Переключение взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействия в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

### **Тактика игры вратаря**

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне и занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## **7. Воспитательная работа**

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений

различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за

выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;

- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

**Педагогический контроль** по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
- Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

#### **Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап				
		1-й год (5лет)		2-й год (6лет)		3-й год (7лет)
		Декабрь	Май	Декабрь	Май	Май
1	Бег 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек	Не более 4,3
2	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 110 см	Не менее 115 см	Не менее 120 см	Не менее 150
3	Отжимания	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	Не менее 18 раз	Не менее 18
4	Пресс	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 20 раз	Не менее 23 раз	Не менее 25
5	Бег на коньках лицом вперед 20м	Не более 7 сек	Не более 6 сек	Не более 5.5 сек	Не более 5 сек	Не более 4,4
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	Не более 13 сек	Не более 11 сек	Не более 10 сек	Не более 9 сек	Не более 6,3
7	Бег на коньках по восьмерке вправо	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек	Не более 14
8	Бег на коньках по восьмерке влево	Не более 20 сек	Не более 16 сек	Не более 15.2 сек	Не более 14.5 сек	Не более 14
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива из 8	Выполнено 5 нормативов из 8	Выполнено 6 нормативов из 8	Выполнено 7 нормативов из 8	Выполнено 8 нормативов из 8 + дополнительные

					нормативы
--	--	--	--	--	-----------

## 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

### Методы и средства организации занятия в секции «Золотая клюшка»:

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; - просмотр рисунков и таблиц, - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - устный анализ к рисункам, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке

				.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - коньки; - клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	Протокол выполнения испытаний.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения игре в хоккей с шайбой.

*По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:*

- Разминка: система упражнений, выполняемых в строгой последовательности,

(создание базы для фундаментальной работоспособности).

- Специальные упражнения для индивидуальной разминки: включающие набор специальных подводящих упражнений к основной части занятия.
- Специальные упражнения для освоения техникой подготовки игры в хоккей с шайбой: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
- Спортивные и подвижные игры: контактные командные игры и др.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, координации движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию и тактической подготовке игры в хоккей с шайбой;
- индивидуальный тренинг с отработкой технических и тактических навыков игры;
- теоретические занятия;
- использование примеров личного опыта;
- тренировки;
- соревнования.

Учебный материал, предусмотренный программой для различных групп занимающихся, распределяется в соответствии с их технико-тактической, общей физической и специальной подготовленностью. В зависимости от степени подготовленности хоккеистов, задач и условий, имеющих в коллективе для проведения занятий, инструкторы и тренеры могут вносить в программу необходимые изменения. При наличии катков с искусственным льдом следует увеличить количество часов, отводимых на тактико-техническую подготовку хоккеистов, и объем проходимого материала летом и осенью.

Для начинающих и групп спортивно-оздоровительного этапа теоретический материал следует давать в простой и доступной форме, с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов.

Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи проводятся врачом.

Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме уроков, учебных, тренировочных, комплексных и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе двусторонних игр, товарищеских и календарных соревнований. На начальных этапах обучения большое внимание должно уделяться всесторонней физической подготовке. От степени развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) во многом зависит возможность лучшего освоения техники и тактики игры.



Для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся вводятся контрольные нормативы. Помимо общих контрольных упражнений педагог может установить индивидуальные контрольные нормативы, которые хоккеисты должны выполнять в установленные сроки.

Подготовка и сдача нормативов осуществляется регулярно в процессе занятий и является органической частью учебного процесса.

Большое внимание следует уделять обучению технике бега на коньках, приемам игры в хоккей и их совершенствованию. По мере усвоения технических приемов условия их выполнения необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке.

В занятиях с хоккеистами при обучении и совершенствовании приемов техники и тактики игры рекомендуется применять поточный метод тренировки и широко использовать дополнительное оборудование: мишени, стойки, переносные ворота, передвижные бортики и др.

Тактическая подготовка включает в себя последовательное овладение различными вариантами взаимодействия с партнерами, начиная с простейших упражнений и кончая сложными игровыми комбинациями. Необходимо проводить учебные игры полным и неполным составом (6:5, 5:4, 5:3, 4:3)

По мере усвоения основ тактики игры, хоккеистам следует давать задания, связанные с выполнением более сложных игровых задач.

После каждой учебной игры тренер обязан делать разбор, отмечая недостатки и положительные стороны всей команды, отдельных звеньев и игроков. Овладение техникой и тактикой игры в хоккей — длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия. Поэтому наряду с физической, технической и тактической подготовкой большое внимание следует уделять воспитанию морально-волевых качеств, необходимых хоккеистам (решительность, настойчивость, смелость, воля к победе).

В содержании волевой и психологической подготовки следует уделять много внимания повышению переносимости хоккеистами тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки и сыгранности команды.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Воспитанию занимающихся способствуют также хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению заданий, аккуратная явка на занятия. Большое значение имеет личный пример тренера.

Особое внимание следует обращать на создание условий, обеспечивающих воспитание занимающихся в духе требований морального кодекса строителей коммунизма.

Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, смелости, воли и упорства в достижении задач, стоящих

перед коллективом. Определенную помощь в организации воспитательной работы должны оказывать совет коллектива физкультуры и бюро спортивной секции.

Инструкторская и судейская практика проходит во время учебно-тренировочного процесса. С этой целью при проведении занятий рекомендуется назначать в качестве помощника 1—2 занимающихся, которые выполняют отдельные поручения.

Судейство учебных групп в основном проводят сами занимающиеся под руководством тренера.

Хоккеисты всех спортивных разрядов должны сдавать зачеты по теории и практике. По теории — знания в объеме теоретического раздела программы.

## **8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

### ***Материально-технического обеспечения:***

хоккейная площадка;  
ворота для игры в хоккей;  
спортивный зал.

### ***Инвентарь для занятий хоккеем о флорболом;***

на занятиях используется как основные так и вспомогательные средства обучения тактики, техники и физического воспитания (клюшки, шайбы, футбольные мячи №4, №5, мини-футбольные мячи, гимнастические обручи, конусы, фишки, гимнастические палки, координационные лестницы, манишки, секундомер, свисток, тактическая доска, стойки, подставки для стоек, резиновые жгуты, утяжелители для ног).

### ***Информационное обеспечение:***

разбор эпизодов на тактической доске;  
наглядные материалы;  
использование интернет ресурса;  
работа с сайтом образовательной организации (результаты соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## **Список литературы для педагога**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., ФиС, 1977
4. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.

## **Список литературы для детей и родителей**

1. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
2. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Количество часов	Планируемая дата	Корректировка	Раздел и тема занятия
Модуль «Хоккей»				
	2ч. (90 мин)	2.09.2024		Инструктаж по ТБ. Катание на коньках
	2ч. (90 мин)	4.09.2024		Выполнение упражнений с клюшкой и шайбой
	2ч. (90 мин)	6.09.2024		Ведение шайбы с передачей в тройках
	2ч. (90 мин)	9.09.2024		Ведение шайбы с броском по воротам
	2ч. (90 мин)	11.09.2024		Ведение шайбы с преодолением сопротивления
	2ч. (90 мин)	13.09.2024		Ведение шайбы в ограниченной зоне
	2ч. (90 мин)	16.09.2024		Ведение шайбы в различных направлениях
	2ч. (90 мин)	18.09.2024		Ведение шайбы с применением финтов
	2ч. (90 мин)	20.09.2024		Борьба за шайбу в парах, четверках
	2ч. (90 мин)	23.09.2024		Ведение шайбы с обводкой и броском. Броски на точность.
	2ч. (90 мин)	25.09.2024		Ведение шайбы с броском по воротам
	2ч. (90 мин)	27.09.2024		Броски по воротам с сопротивлением противника.
	2ч. (90 мин)	30.09.2024		Инструктаж по ТБ. Броски по воротам в одно касание
	2ч. (90 мин)	2.10.2024		Броски по воротам. «Кистевой»
	2ч. (90 мин)	4.10.2024		Участие в соревнованиях
	2ч. (90 мин)	7.10.2024		Броски по воротам после обводки
	2ч. (90 мин)	9.10.2024		Броски по воротам после паса
	2ч. (90 мин)	11.10.2024		Броски по воротам. «Щелчок»

	2ч. (90 мин)	14.10.2024		Броски по воротам после обводки
	2ч. (90 мин)	16.10.2024		Ведение шайбы с передачей шайбы в парах
	2ч. (90 мин)	18.10.2024		Ведение шайбы с передачей шайбы в тройках
	2ч. (90 мин)	21.10.2024		Ведение шайбы в ограниченной зоне
	2ч. (90 мин)	23.10.2024		Ведение шайбы в различных направлениях
	2ч. (90 мин)	25.10.2024		Удержание шайбы в зоне. «Квадрат»
	2ч. (90 мин)	28.10.2024		Удержание шайбы в малой зоне. «Квадрат»
	2ч. (90 мин)	30.10.2024		Тактика игры «прорыв»
	2ч. (90 мин)	1.11.2024		Тактика игры «пассивная коробка»
	2ч. (90 мин)	4.11.2024		Вброс шайбы и последующая атака
	2ч. (90 мин)	6.11.2024		Упражнения на развитие выносливости
	2ч. (90 мин)	8.11.2024		Упражнения на развитии опорно-двигательного аппарата.
	2ч. (90 мин)	11.11.2024		Упражнения на развитие силовых качеств
	2ч. (90 мин)	13.11.2024		Упражнение на развитие вестибулярного аппарата
	2ч. (90 мин)	15.11.2024		Броски по указанной цели
	2ч. (90 мин)	18.11.2024		Способы отбора шайбы
	2ч. (90 мин)	20.11.2024		Взаимодействие игроков в нападении
	2ч. (90 мин)	22.11.2024		Взаимодействие игроков в обороне
	2ч. (90 мин)	25.11.2024		Ведение шайбы с передачей в парах
	2ч. (90 мин)	27.11.2024		Ведение шайбы с сопротивлением противника
	2ч. (90 мин)	29.11.2024		Обводка соперника с броском по воротам
	2ч. (90 мин)	2.12.2024		Обводка соперника в ограниченной зоне

	2ч. (90 мин)	4.12.2024		Скоростное маневрирование и выбор позиции
	2ч. (90 мин)	6.12.2024		Выбор способа отбора шайбы
	2ч. (90 мин)	9.12.2024		Взаимодействие игроков защиты и нападения
	2ч. (90 мин)	11.12.2024		Участие в соревнованиях
	2ч. (90 мин)	13.12.2024		Отработка техники заметающего броска в движении. Контроль техники катания на коньках.
	2ч. (90 мин)	16.12.2024		Взаимодействие игроков защиты и нападения
	2ч. (90 мин)	18.12.2024		Участие в соревнованиях
	2ч. (90 мин)	20.12.2024		Ведение шайбы с сопротивлением противника
<b>Модуль «Флорбол»</b>				
	2ч. (90 мин)	23.12.2024		Инструктаж по ТБ. Правила игры. Учебная игра флорбол.
	2ч. (90 мин)	27.12.2024		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	30.12.2024		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	10.01.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	13.01.2025		Техника владения клюшкой в движении
	2ч. (90 мин)	15.01.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	17.01.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	20.01.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	22.01.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	24.01.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	27.01.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	29.01.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	31.01.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0

	2ч. (90 мин)	3.02.2025		Командные тактические действия 5х0,5х2
	2ч. (90 мин)	5.02.2025		Командные тактические действия 5х0,5х2
	2ч. (90 мин)	7.02.2025		Техника владения клюшкой в движении
	2ч. (90 мин)	10.02.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	12.02.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	14.02.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	17.02.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	19.02.2025		Командные тактические действия 5х0,5х2
	2ч. (90 мин)	21.02.2025		Командные тактические действия 5х0,5х2
	2ч. (90 мин)	24.02.2025		Элементы пред-матчевой разминки
	2ч. (90 мин)	26.02.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	28.02.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	3.03.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	5.03.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	7.03.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	10.03.2025		Групповые тактические действия 2х1,3х1
	2ч. (90 мин)	12.03.2025		Техника владения клюшкой в движении
	2ч. (90 мин)	14.03.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	17.03.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	19.03.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	21.03.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	24.03.2025		Групповые тактические действия 2х1,3х1

	2ч. (90 мин)	26.03.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	28.03.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	2.04.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	4.04.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	7.04.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	9.04.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	11.04.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	14.04.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	16.04.2025		Групповые тактические действия 2х1,3х1
	2ч. (90 мин)	18.04.2025		Техника владения клюшкой в движении
	2ч. (90 мин)	21.04.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	23.04.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	25.04.2025		Индивидуальные тактические действия
	2ч. (90 мин)	28.04.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	30.04.2025		Групповые тактические действия 2х1,3х1
	2ч. (90 мин)	5.05.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	7.05.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	12.05.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	14.05.2025		Техника владения клюшкой на месте
	2ч. (90 мин)	16.05.2025		Техника выполнения передач
	2ч. (90 мин)	19.05.2025		Техника выполнения бросков
	2ч. (90 мин)	21.05.2025		Индивидуальные тактические действия



	2ч. (90 мин)	23.05.2025		Групповые тактические действия 2х0,3х0
	2ч. (90 мин)	26.05.2025		Групповые тактические действия 2х1,3х1
	2ч. (90 мин)	28.05.2025		Контрольные испытания