

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени кавалера ордена
Ленина Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ №14 г.о.Сызрань


П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №14
«Центр образования»
г.о.Сызрань



Е.Б. Марусина
Приказ № 899 от 02.10.2017 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
СП ДТДиМ ГБОУ СОШ №14
г.о.Сызрань
Приказ № 691-ОД от 01.09.2017 г.

Дополнительная образовательная программа
кружка по интересам
«Хоккей с шайбой»

Возраст: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Тип программы: модифицированная

Педагог дополнительного образования
Губарев Максим Александрович

г. Сызрань
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по хоккею имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей к занятиям хоккеем в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами хоккея.

Программа предназначена для детей 4-5 лет желающих освоить навыки хоккея, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники хоккея;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта хоккей.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта хоккей является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям

хоккеем к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики хоккеем;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- 1* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- 2* обязательное выполнение учебного плана;
- 3* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- 4* привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки	Кол-во часов
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	42
Всего:	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Состояние и развитие хоккея в России.

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и

творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Особенности действий : шеренга , колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение .обозначение шага на месте ,переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

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

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук , махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения , выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны , повороты и вращения туловища, вращение таза. 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; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки , ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады , пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки , многоскоки , ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с

трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны(с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной. Многоскоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов(мячей, ядра, камней, гранат). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от силовых приемов.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки , связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту , длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы ,заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

Толчки сопротивляющегося партнера плечом , грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», « заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая , что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств , приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств юных хоккеистов.

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр
быстрота	Два мороза, к своим флажкам, салки с выручкой, вызов номеров, день и ночь.

Скоростно- силовые	Веревочка под ногами, зайцы в огороде, прыжки по полоскам, эстафета с прыжками в длину и высоту, кто дальше бросит, попади в мяч, защита укрепления.
выносливость	Не давай мяч водящему, встречная эстафета, команда быстроногих, гонка с выбыванием.
сила	Выталкивание из круга, перетягивание в парах, эстафета с набивными мячами.
ловкость	Прыгуны и ползуны, кувырок с мячом, эстафета с лазанием и перелезанием, эстафета с набивными мячами.

Техническая подготовка

Техника владения коньками.

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

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки(вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе и в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, наклонится вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны(ласточка). Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной , двух ногах с продвижением вперед. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения по конькобежной подготовке(вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки(вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях , ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180-360 градусов. Приседания , полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге,

другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Выпрыгивание из полу приседа и приседа.

Прыжки на коньках с продвижением спиной вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед- в- сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой- скольжение на двух, толчок левой ногой- скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой- скольжение на двух. Выполнение упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обездвиживание препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, в лево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной.
4. Скольжение на одной , после толчка другой ногой.
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге, не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге , толчком одной ноги.
8. Скольжение по дуге на правой ноге на внутреннем ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления(переступание).
10. Торможение полу плугом(одной ногой)
11. Торможение плугом(двумя ногами).
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ногой.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90-градусов на параллельных коньках.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения лицом вперед, в положение спиной вперед.
19. Поворот из положения спиной вперед , в положение лицом вперед.

20. Бег спиной вперед по прямой по переменным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении спиной вперед без поворота корпуса « плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в удобную сторону.
23. Торможение одной ногой правым(левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие, специальные.

На этапе начального обучения, мы выделяем тот факт. Что пока юный Хоккеист не освоил приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

В нашей системе существует данный вид подготовки, который проводится вне ледовой площадки, со специализированными мячами, Полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура, которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточенно на решении не только одной задачи- как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой.

1. перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и другую сторону.
2. перешагивание через рукоятку клюшки и назад, в право и в лево.
3. вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, в право и в лево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки в верх, опускание на пол.
4. перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боку, сзади корпуса.
5. все указанные группы упражнений, а также и те, которые, проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, а потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе. Данные упражнения по мере освоения

Учащимися выполняются в различных сочетаниях.

6. следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

7. после освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения.

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо- влево, сначала не сдвигая ног , по мере освоения – с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях.

4. перемещение крюком клюшки мелких предметов(кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. По мере приобретения навыка , выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и , наконец выполняются в движении.

5. упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки ,ступней ноги ,рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. особое внимание обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а в место теннисных мячей используется облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и подработку шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении.

В процессе обучения техники владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях тренировочного городка используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.
2. ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.
3. ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны, приступают к обучению техники бросков с неудобной стороны. Одновременно с обучением передачам шайбы, ведется обучение приему шайбы. При занятиях с клюшкой на льду обучение технике владения клюшкой, проводится в той же последовательности, как и на земле. На этапе начального обучения необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки с лева на право.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки с лева на право.
6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом
8. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
9. короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали

Обучать техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения движений, скорость выполнения упражнений увеличивается.

Когда учащиеся освоили элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. финт с изменением направления движения.

2финт с изменением скорости движения

3финт на бросок.

Обучение навыкам силовой борьбы:

1. остановка противника грудью. 2. толчок противника плечом. 3. Толчок противника бедром.

Обучение технике нападения. Техника владения клюшкой и шайбой ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной и двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и с боку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и с боку, из стороны в сторону(широкое, короткое, плавное), вперед-назад, диагональное ,коньками .Броски. Обучение длинному броску с удобной и не удобной стороны, с места и в движении . обучение удару броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы.

Остановка шайбы . обучение приему шайбы крюком с уступающим и без уступающего движения с подстраховкой коньком. Обучению приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем.

Обманные движения(финты) туловищем, клюшкой с выпадом в лево и в право, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с под пусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок.

Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника с низу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки противника с верху. Выбивание резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при в ведении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой.

7.1.Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного

технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты

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

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, Угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится , согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.

Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево(типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты

прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.altaisport.ru/>
3. Букатин А.Ю. Калужанов В. М. юный хоккеист -----м. «физкультура и спорт», 1986.
4. Дерябин С. Е. контроль за подготовкой юных хоккеистов----м. «физическая культура и спорт», 1981.
5. Климин . В . П. колосков в. И. «управление подготовкой хоккеистов»----- м. « физическая культура и спорт», 1982.
6. Никонов .Ю . В .игра и подготовка юного вратаря---- м. полымя, 1999.
7. Никонов Ю . В. Подготовка квалифицированных хоккеистов--- мн...
8. Аскар , 2003.

9. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), министерство спорта и туризма республики беларусь , 2006.
10. Савин В.П. теория и методика хоккея--- м . академия2003.
11. Твист П. хоккей . теория и практика---- м. астрель аст, 2006.
12. Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир , 2003.
13. Савин В. П. хоккей—программа федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006.