**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете  №2 от 25 декабря 2014г. |  | *УТВЕРЖДАЮ*  Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «хоккей»**

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации Программы:

3 года

Ф.И.О. разработчика Программы:

методист Потапова А.Н.

Нижняя Тавда

2015

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планирование учебного процесса | 8 |
| 3 | Содержание программы | 12 |
| 4 | Методическое обеспечение программы | 20 |
| 5 | Перечень информационного обеспечения программы | 23 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Хоккей” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  - М.: Советский спорт, 2009. – 112с. (авторы: В.П.Савин, Г.Г.Удилов, Ю.В.Королев и др.)

Хоккей — командный игровой вид спорта –спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств

(силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

*Актуальность*  программы  для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует  позитивную  психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,  тренируясь  в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощен, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая  целесообразность*   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Хоккей», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о хоккее, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания  и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по хоккею;
* содействие  общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации программы 3 года обучения. 1 год - начальное образование. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. Программа по хоккею рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа), на 144 часа (2 раза по 2 часа), 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

*Основные формы занятий*

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

В процессе занятий по общей физической подготовке использу­ются средства, знакомые детям по урокам физической культуры. Целесо­образно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике хоккея. Кроме средств хоккея, составной её частью являются специальные упражне­ния (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой хоккея юные хоккеисты изучают тактические действия, связанные с ней.

*Отличительной особенностью*программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

*Ожидаемые результаты:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Min возраст для зачисления*** | ***Min число обучающихся в группе*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Требования по физической и технической подготовке*** |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й,  2-й,3-й | 7 | 15 | 2, 4, 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | | | ***Год обучения***  ***(4 ч/нед)*** | | | ***Год обучения***  ***(6 ч/нед)*** | | |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 14 | 14 | 14 | 22 | 22 | 22 |
| 2 | Физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 58 | 58 | 58 | 86 | 86 | 86 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 32 | 30 | 30 | 68 | 66 | 66 | 104 | 102 | 100 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

Примерный план-график распределения учебного материала в группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Программный материал | Год обучения  (2 ч/нед) | | | Год обучения  (4 ч/нед) | | | Год обучения  (6 ч/нед) | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | | 2 год | 3 год |
| Теоретическая подготовка | 1.Физическая культура и спорт в России | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | | - | - |
| 2. Влияние физических упражнений на организм человека. | 0,5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 3. Этапы развития отечественного хоккея. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | | 1 | 1 |
| 4.Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | - | - |
| 5. Основы техники и технической подготовки. | 2 | 1 | 1 | 4 | 6 | 6 | 10 | | 13 | 13 |
| 6. Правила проведения соревнований по хоккею. | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 4 | 4 |
| 7. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях хоккеем. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| **Итого** | ***7*** | ***7*** | ***7*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***22*** | | ***22*** | ***22*** |
| Практическая подготовка | ***1. Физическая подготовка*** | ***29*** | ***29*** | ***29*** | ***58*** | ***58*** | ***58*** | ***86*** | | ***86*** | ***86*** |
| Общая физическая подготовка | 21 | 16 | 11 | 38 | 30 | 22 | 66 | | 53 | 40 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 13 | 18 | 20 | 28 | 36 | 20 | | 33 | 46 |
| ***3. Технико-тактическая подготовка*** | ***32*** | ***30*** | ***30*** | ***68*** | ***66*** | ***66*** | ***104*** | | ***102*** | ***100*** |
| Приемы техники передвижения на коньках | 10 | 7 | 7 | 20 | 18 | 18 | 30 | | 29 | 27 |
| Приемы техники владения клюшкой и шайбой | 7 | 8 | 8 | 15 | 15 | 15 | 21 | | 21 | 21 |
| Техника игры вратаря | 7 | 7 | 7 | 15 | 15 | 15 | 21 | | 21 | 21 |
| Приемы тактики хоккея | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 9 | 18 | | 18 | 18 |
|  | Приемы тактики хоккея для вратаря | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 9 | 18 | | 18 | 18 |
|  | ***4.Контрольные игры и соревнования*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** | ***2*** | | ***4*** | ***6*** |
|  | ***5. Контрольные нормативы*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | | ***2*** | ***2*** |
| **Итого** | | **65** | **65** | **65** | **130** | **130** | **130** | **194** | | **194** | **194** |  |
| **Общее количество часов** | | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | | ***216*** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1.Теоретическая подготовка***

1. 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.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

3. Этапы развития отечественного хоккея. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания. 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 со-стояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности.

4.Гигиенические знания и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

5. 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, 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 технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

6. Правила проведения соревнований по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований.

7. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

Техника безопасности при занятиях хоккеем. Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.

***3.2. Физическая подготовка***

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

3.2.1. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

* Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

* 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 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 сидя и переход в положение основной стойки.

* Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

*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. 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 барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение 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. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. 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 и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

3.2.2. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение специфической деятельности, задействованной в хоккее с шайбой. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4) 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. 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. 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса,*способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

*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.

*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 и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

***3.3. Технико-тактическая подготовка***

3.3.1. Приемы техники передвижения на коньках. Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием). Повороты по дуге переступанием двух ног. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами.

3.3.2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой. Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания.

3.3.3. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому. Приемы техники передвижения на коньках. Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможения плугом, полуплугом. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами 10. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево). Прижимания шайбы туловищем и ловушкой.

3.3.4. Приемы тактики хоккея. Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Передачи шайбы короткие, средние, длинные. Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место.

3.3.5. Приемы тактики хоккея для вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2). Прижимание шайбы. Выбрасывание шайбы.

* 1. ***Контрольные игры и соревнования***

Контрольные  игры проводятся  регулярно в учебных целях как  более  высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

* 1. ***Контрольные нормативы***

Основной показатель работы программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

*Контрольные нормативы по физической подготовке*

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительных групп применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).

2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).

3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).

4. Бег 20 м спиной вперед (с).

5. Челночный бег 4x9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).

2. Бег 20 м спиной вперед (с).

3. Челночный бег 6x9 м (с).

4. Слаломный бег с шайбой.

5. Слаломный бег без шайбы.

Основной критерий – повышение результата в конце учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом **(**уровень скоростных качеств). Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной **(**уровень развития координационных качеств и быстроты). Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания **(**уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса). И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Выполнение сгибания - разгибания рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину(уровень скоростно-силовых качеств и уровень развития координационных способностей). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. Челночный бег 4x9 метров(уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена). По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый отрезок, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом(уровень специальных скоростных качеств). Упражнение проводится на льду, учащийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной(уровень координационных способностей и техники катания спиной вперед). Проводится аналогично тесту 1.

3.Челночный бег 6x9 метров(уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств). Проводится на льду хоккейного поля. Учащийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Оценивается время (с).

4.Слаломный бег с шайбой(уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания). Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5.Слаломный бег без шайбы(уровень владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов). Проводятся на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Теоретическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по хоккею. |
| **2** | Общефизическая подготовка  волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь. | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Справочные материалы, карточки, плакаты, спортивный инвентарь. | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая  подготовка  волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, спортивный инвентарь.  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, спортивный инвентарь. | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***5.1. Список библиографических источников***

**Основная литература**

1. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2009. –101 с.

**Дополнительная литература**

**1.** Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003. [Электронный ресурс]

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**Рекомендуемая литература**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
9. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
11. Методические разработки, схемы, таблицы.
12. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
15. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
2. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
3. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

***5.2. Перечень интернет-ресурсов***

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Теоретическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по волейболу. |
| **2** | Общефизическая подготовка  волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая  подготовка  волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |