

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАТО СЕВЕРСК ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО СШ «Смена»

А.Д. Соколов
А.Д. Соколов

«02» 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Развитие двигательных умений и навыков детей 4-5 лет при
занятиях хоккеем с шайбой «Дошколята»
Возраст обучающихся: 4 года и старше
Срок реализации программы: 2 года**

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

МБУДО СШ «Смена»

«02» сентября 2024 протокол № 7

Составители:

Е.А. Кузнецова - врио зам директора по УВР

А.А. Муза - инструктор-методист

Д.В. Шумейко - тренер-преподаватель

отделения хоккея

Северск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам..	3
1.2. История хоккея с шайбой.....	4
1.3. Цель программы, актуальность и задачи.....	5
1.4. Специфика организации обучения.....	8
2. Учебный план.....	9
3. Методическая часть.....	11
Игровые общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет.....	13
Специальные физические упражнения юного хоккеиста.....	19
4. Система контроля и зачетные требования.....	23
5. Врачебный контроль.....	34
6. Список литературы.....	35

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, обоснование Программы, соответствие законодательным актам

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- ПРИКАЗ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБУДО СШ «Смена» г. Северска. Программа является нормативным локальным актом, регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении хоккея в МБУДО СШ «Смена» (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам по спорту, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

1.2. История хоккея с шайбой

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах...

Хоккей - популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – игровой (командный) вид спорта, подвид хоккея, заключающийся 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 как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на 3 органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее

применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга

1.3. Цель программы, актуальность и задачи

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является

подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость. Возраст детей 4-5 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Данная дополнительная образовательная программа «Развитие двигательных умений и навыков детей 4-5 лет при занятиях хоккеем с шайбой» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации программы составляет 2 года.

Настоящая программа для МБУДО СШ «Смена» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Численный объем занимающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Данная дополнительная программа «Развитие двигательных умений и навыков детей 4-5 лет при занятиях хоккеем с шайбой «Дошколята» рассчитанная на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации программы составляет 2 года.

Цель программы:

- вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с шайбой;
- развитие двигательных умений и навыков детей 4-5 лет, укрепление их здоровья;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков социализации адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации в области физкультуры и спорта;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Актуальность данной общеобразовательной программы состоит в том, что подготовка юного хоккеиста на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для совершенствования учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения хоккею с шайбой.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
2. Закаливание организма;
3. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем с шайбой.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи футбольные и прочее);
- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале;
- медицинская справка детского врача педиатра о разрешении заниматься хоккеем с шайбой.

При обучении простейшим элементам хоккея с шайбой следует применять такие методы как: словесные, наглядные, практические (проводка по элементу).

Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных хоккеистов особую роль приобретает укрепление голеностопного сустава, мышц спины и брюшного пресса, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий с детьми 4-5 летнего возраста применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных тренерами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей. Для поддержания стимула на открытых занятиях с детьми 4-5 лет рекомендуем использовать способы поощрения.

1.4. Специфика организации обучения

Программа для детей спортивно-оздоровительных групп дошкольного возраста является первым этапом в многолетней подготовке хоккеистов. Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей работы с детьми.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются особенности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития детей;

- В зависимости от условий и организации занятия по хоккею осуществляются на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на общеразвивающую предварительную подготовку к процессу физического воспитания и регулярным занятиям хоккеем, предварительную спортивную ориентацию и селекцию детей для набора в группы начальной подготовки.

Минимальный возраст зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «хоккей с шайбой» составляет – 2 года. Зачисление проводится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хоккеем.

Поступающие в СШ «Смена», а также их родители/законные представители имеют возможность ознакомиться со следующими документами: Уставом СШ «Смена», лицензией на право ведения образовательной деятельности, свидетельством о государственной регистрации, с общеразвивающей программой. На основании Устава учреждение вправе по своему смотрению оказывать платные работы и услуги, в том числе образовательные в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном действующим законодательством и в соответствии с Положением об оказании платных образовательных и иных услуг. При приеме на платной основе заключается договор между Учреждением и родителем (законным представителем), подписание которого является обязательным для обеих сторон.

2.Учебный план

В программе распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки, нормативными документами. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета месячного режима работы для данной группы на 36 недель занятий в год.

Таблица 1. Примерный учебный план тренировочных занятий для детей 4-5 лет на 36 недель учебных занятий (9 месяцев).

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		1 год	2 год
	Краткие теоретические сведения	+	+
	Общая физическая (час)	4	4
	Специальная физическая подготовка (час)	4	4
	Тактическая подготовка (час)	-	2
	Ледовая подготовка (час)	8	6
	Тестирование (кол-во раз в год)	2	2
		Сообщение теоретических сведений на всех занятиях при прохождении нового материала, во время восстановительных мероприятий на тренировочных занятиях	
	Часов в месяц:	16	16
	Всего часов в год:	144	144

Минимальное количество детей в группе на спортивно-оздоровительном этапе составляет 15 человек. Максимальное количество детей составляет 30 человек, согласно приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г.

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной программы являются:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся;

- промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май).

- итоговая аттестация занимающихся проводится по окончании реализации программы.

Продолжительность занятий в учебном плане обозначена в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Для перехода из группы 1 года обучения в группу 2 года обучения необходимо сдать тесты по ОФП в спортивном зале и тесты на технику катания и владения шайбой на ледовой площадке.

В данных группах официальные соревнования не проводятся. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку. Юные хоккеисты отдыхают 3 летних месяца (июнь – июль - август).

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма занимающихся к учебно-тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям хоккеем с шайбой и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

3. Методическая часть

К основной направленности обучения (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 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.

К 4-му году жизни завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Четырехлетний ребенок легко бегает, прыгает на одной ноге. У него прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия.

К 5-и годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые хода, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо уделять большое внимание технике безопасности, как в спортивном зале, так и на льду. В журнале посещаемости должна быть страничка проведения занятий по технике безопасности с обозначением темы и подписей родителей об ознакомлении требований правил поведения детей и родителей (2 раза в год).

В дополнительную общеобразовательную программу «Развитие двигательных навыков и умений у детей 4-5 лет с элементами хоккея с шайбой «Дошколята»» входят следующие разделы:

Программный материал

Краткие теоретические сведения:

- влияние спорта вообще и хоккея с шайбой в частности на детский организм и укрепление здоровья ребенка;
- история развития хоккея с шайбой в мире и в России;
- элементарные сведения о строении детского организма;
- гигиенические навыки юного спортсмена для занятий в помещении и на улице;

- режим питания, режим рационального построения дня, соотношения объемов нагрузок и отдыха;
- терминология первичных элементов техники хоккея с шайбой.

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на координацию движений;
- упражнение на развитие вестибулярного равновесия;
- на развитие и укрепление связок голеностопного и коленного сустава;
- упражнения на развитие гибкости;
- ледовая подготовка;
- спортивные игры (футбол);
- подвижные игры (перестрелка, “воробьи и вороны” и иные);
- спортивные эстафеты.

Тестирование:

- сдача нормативов по ОФП;
- тестирование на льду.

Подвижные игры:

- «чай-чай-выручай»;
- «два медведя»;
- «совушка»;
- «третий лишний»;
- «два мороза»;
- «кошки, мышки»;
- «перестрелка».

Игровые общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет.

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания.

Систематически фиксировать внимание на основную стойку – отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя – при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1

«Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. *Лапки цап-царапки.*

И.п. – сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: На слова «Котятки покажите лапки «цап-царапки!» Дети поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны.

В этом положении стараются удерживать их до тех пор, пока взрослый не скажет: «Мяу!»

Выполнять 4-5 раз.

2. *Котятки играют в прятки.*

И.п. – ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: На слова «Спрятались котятки» - дети поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону.

Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

3. *Мышка играет с киской.*

И.п. – ребенок лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол.

Техника выполнения: Взрослый на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Дети одновременно от пола поднимают руки и ноги. Взрослый проносит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

Комплекс № 2

1. *Проведи мяч*

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону. Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребенок, который больше набрал очков.

2. *Задержи мяч*

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

3. *Не давай мяч*

Дети размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребенок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

4. *Поймай обруч (юла)*

Ребенок ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч.

5. *Кто дальше прокатит обруч.*

Дети стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу тренера каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребенок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

6. *Кто быстрее (с обручем)*

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.). По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.

7. *Не теряй домик (с обручем)*

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребенок стоит в своем обруче (домике). По первому сигналу тренера дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба с сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полу приседе, на пятках, на носках и т.д. На слова тренера «Все в домик!» дети быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто не остался без обруча.

8. *«Цапля»*

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

9. *Поскорей пролезай (с обручем)*

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м. от детей). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера «Бегом» двое детей, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание.

10. *Догнать соперника.*

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

11. *Я впереди.*

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера дети бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли ведущего.

12. *Дошколята.*

Все дети встают у линии. Ребенок водящий находится посередине зала. Дети вместе с воспитателем говорят:

Мы ребята-дошколята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов дети быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше детей. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в стороны. Игра повторяется снова, во время пробежки дети стараются выручить осаленного ребенка, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми.

После повторения игры 2-3 раза, снова назначают нового водящего.

Комплекс № 3

Упражнения со скакалкой

Задачи: учить детей прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур. **и.п.** скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:

- 1- руки со скакалкой вверх
 - 2-завести за плечи
- } 6-8 раз
- 3- как 1
 - 4 – и.п.

и.п. скакалка за плечами, натянута двумя руками

- 1 повернуться вправо (влево)
 - 2 прямо локти свести вместе
- } 8 раз

и.п. скакалку распрямить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину.

- 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед
 - 5-8 вернуться в и.п.
- } 6 раз

и.п. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо

- 1 присед руки вверх
 - 2 и.п.
- } 8-10 раз

и.п. скакалка натянута за спиной, руки в сторону

- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо
 - 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево
 - остановка и выполнение удержания в позиции «цапля»
- } 4 раза

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок вперед через скакалку
- 2 прыжок назад через скакалку

} 8-10 раз

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок правым боком через скакалку
- 2 прыжок левым боком через скакалку

} 8-10 раз

Подвижные игры со скакалкой:

1. «Удочка» Дети стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а дети перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.
2. «Фигура» аналогично игре «Море волнуется раз», но со скакалкой в руке.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста

Перечень упражнений для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
2. Бег спиной вперед
3. «Каракатица» вперед, назад
4. Ходьба на четвереньках вперед, назад
5. Вращение руками в разные стороны одновременно
6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
«Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (глядит), вторая похлопывание по животу.
7. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
8. Ловля резинового мяча двумя руками.
9. Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении
4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз

6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
8. Махи ногой в сторону. Махи ногой к одноименной руке.
9. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
10. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
11. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
12. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
13. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
14. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
15. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
16. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях
2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках
3. Гусиный шаг
4. Подъем на носок на одной и двух ногах
5. Различные прыжки
6. Хожение в фигурных ботинках по залу
7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
8. «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой
2. «Рыбка»
3. «Фонарики»
4. Мост

5. «Складочки» сидя и стоя
6. «Лодочки с раскачиванием»
7. Удержание ног на определенной высоте
8. «Кошечка» сердится, добрая.
9. Скручивание туловища во всех плоскостях
10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Ледовая начальная подготовка:

№ п/п	Первый год обучения (сентябрь-декабрь)	№ п/п	Первый год обучения (январь-май)
1.	Устойчивость/Ловкость	1.	Стойка
2.	Вставание	2.	Скольжение на 2 коньках
3.	Стойка при ведении	3.	Скольжение на 1 коньке
4.	Старт из 3-й позиции (П-3)	4.	Броски
5.	Скольжение (прокат) на 2 коньках	5.	Броски в кружок (мишень)
6.	Скольжение на 1 коньке	6.	Поворот скольжением
7.	Броски	7.	Торможение плугом и полуплугом
8.	Поворот скольжением	8.	Перемещения в стороны
9.	Торможение /11 часов	9.	Отталкивание – прокат (стартовый шаг лицом вперед)
10.	Движение в сторону -рука	10.	V-образный старт
11.	Широкий/разгонный шаг	11.	Ребра
12.	Исх. стойка (движение спиной вперед)	12.	Стойка при ведении
13.	Ходьба спиной вперед	13.	Ведение на месте
14.	Скольжение спиной вперед	14.	Торможение двумя коньками
15.	Скобка («фонарик»)	15.	Вираз с подпрыгиванием
16.	Торможение (плуг)	16.	Передвижение с шайбой
17.	Стойка для ведения	17.	Исх. стойка для движения спиной вперед
18.	Ведение на месте	18.	Скобка («фонарик»)
19.	Передвижение с шайбой	19.	Скольжение спиной вперед на I

			коньке
20.	Старт с шайбой	20.	Торможение 1 ногой и страт из П-3
21.	Зигзагом – с шайбой	21.	Отталкивание для движения спиной вперед и прокат (и стартовый шаг спиной вперед)
22.	Пас метелкой	22.	Пивот: переход – от движения спиной вперед к движению лицом вперед
23.	Прием лицевой стороной крюка	23.	Пивот: переход – с движения лицом вперед к движению спиной вперед
24.	Пас «метелкой» - тыльной плоскостью крюка	24.	Крутой вираж (разворот)
25.	Прием тыльной плоскостью крюка	25.	Ведение одной рукой
26.	Бег с передачами	26.	Старт с шайбой
27.	Бросок метелкой лицевой плоскостью	27.	Змейка с шайбой
28.	Бросок метелкой тыльной плоскостью	28.	Контроль шайбы коньками
29.	Бег с броском	29.	Владение клюшкой и шайбой - комбинации.
		30.	Торможение с шайбой
		31.	Пас с места (лицевой/тыльной)
		32.	Передвижение на коньках
		33.	Выводящий пас (движущаяся цель)
		34.	Пас с отскоком в борт
		35.	Бросок «метелкой» лицевой плоскостью крюка (бросковая рука)
		36.	Бросок «лопаткой» тыльной плоскостью крюка (не бросковая рука)
		37.	Броски с ходу
		38.	Работа кистей рук при выполнении броска

№	Второй год обучения	№	Второй год обучения
п/п	(сентябрь-декабрь)	п/п	(январь-май)

1.	Стойка	1.	Основная стойка
2.	Скольжение на 2 коньках	2.	V-образный старт
3.	Скольжение на 1 коньке	3.	T-образное скольжение
4.	T-образное отталкивание (приставной шаг)	4.	Стойка для ведения
5.	Ребра	5.	Ведение на месте
6.	Отталкивание - скольжение (широким шагом- лицом вперед)	6.	Отталкивание – скольжение (широким шагом лицом вперед)
7.	Торможение двумя коньками	7.	Торможение двумя
8.	Старт	8.	Пас /прием (на месте)
9.	Стойка для ведения	9.	Ребра
10.	Ведение на месте	10.	Использование ног при ведении
11.	Старт вперед лицом	11.	Крутой вираж
12.	Стойка для старта спиной вперед	12.	Повороты переступанием
13.	Скольжение спиной вперед -2 конька	13.	Стойка для движения спиной вперед
14.	Скольжение спиной вперед – 1 конек	14.	Скобки (фонарик)
15.	Использование ног при ведении	15.	Ведение в движении
16.	Скобки (фонарик)	16.	Плуг
17.	Плуг	17.	Пас в движении
18.	Повороты скольжением	18.	Торм. с шайбой
19.	Перебежки переступанием	19.	Пивоты (оба)
20.	Отталкивание - скольжение спиной вперед	20.	Торм. спиной вперед коньком
21.	Крутой вираж	21.	Зигзагом с шайбой
22.	Бег с шайбой	22.	Открытое ведение (открытый) лед
23.	Зигзагом с шайбой	23.	Отталкивание спиной вперед - скольжение
24.	Спиной вперед, торможение 1 ногой и приставной шаг	24.	Открывание
25.	Открытое ведение	25.	Старт лицом вперед переступанием
26.	Бросок метелкой – (лицевой плоскостью)	26.	Бросок метелкой (лицевой и тыльной)

27.	Обратное направление (торможение ногами и приставной шаг)	27.	Торможение передней ногой
28.	Бросок метелкой (тыльной плоскостью)	28.	Боковое движение
29.	Торможение с шайбой	29.	Передачи в парах
30.	Торможение 1 ногой (передней)	30.	Старт спиной вперед переступанием
31.	Пивот лицом вперед – спиной вперед	31.	Пас отскоком
32.	Пас/прием лицевой плоскостью	32.	Броски с ходу
33.	Пивот спиной вперед -лицом вперед	33.	Пас в движении
34.	Пас/прием тыльной плоскостью	34.	Торможение одной (внешнее ребро)
35.	Старт переступанием	35.	Кистевой бросок - с места
36.	Боковым переступанием	36.	Прием коньками
37.	Выводящий пас (движущаяся цель)	37.	Торм. двумя и переступание
38.	Пас с отскоком	38.	Пас подкидкой
39.	Старт спиной вперед переступанием	39.	Финты
40.	Броски в движении	40.	Пивоты в обе стороны, лицом вперед - спиной вперед и наоборот
41.	Пас подкидкой	41.	Торможения двумя спиной вперед –параллельными
42.	Пас в движении	42.	Бросок подкидкой
43.	Бросок подкидкой	43.	Открывание (выход на свободное место)
44.	Финт в движении		

Имитация основных движений хоккеиста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. **«Воротники»** дети делятся на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает

скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.

2. «Фонарики» из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.

3. «Фонарики – салки» Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.

4. «Салочки» Тренер убегает, дети догоняют, потом наоборот.

5. «Веселые эстафеты» с различными предметами.

Условия реализации Программы Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование.

4. Система контроля и зачетные требования

Для перевода воспитанников с одного этапа подготовки на следующий этап необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке):

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см	Низкая
			80 см	Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 30 сек.	Низкая
			8 и более раз за 30 сек.	Высокая

3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек.	Незачет
			До 9 сек.	Зачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: Без учета времени	
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост	Зачет
			Низкий мост	Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд	Зачет
			менее 5 раз подряд	Незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За год <hr/>			
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 х 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

Тестирования, их организация и проведение.

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс 1-го года обучения по данной программе. Ученики принимают участие в тестировании по ОФП и ледовой подготовке один раз в год.

Тесты:

1. Подъем туловища за 30 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

2. Прыжки в длину с места. Дается три попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.

3. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. Челночный бег 9 х 6 м Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 6 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой

линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
	Прыжок в длину с места	2	80 см и менее	Низкая
			110 см и более	Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	7 и менее раз за 30 сек.	Низкая
			11 и более раз за 30 сек.	Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 8 сек	Незачет
			До 8 сек	Зачет
4	Челночный бег	1	9 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.	Зачет
			Более 20 сек.	Незачет
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост 10 сек.	Зачет
			Низкий мост или менее 10 сек.	Незачет
6	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд	Зачет

			менее 10 раз подряд	Незачет
--	--	--	---------------------	---------

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентире: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет
4	Челночный бег 9 x 6 м	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1 попытка, выполняется в парах	без оценки

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 120 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 10 раз за 30 сек. 13 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 17 сек До 14 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег с кубиком (9 раз по 6 метров)	1	20 и менее сек. Более 20 сек.	Низкая Высокая
5	Мост из положения лежа	1	Высокий мост 10 сек. Низкий мост или менее 10 сек.	Зачет Незачет
6	Прыжки со скакалкой	1	15 раз подряд менее 15раз подряд темп быстрый	Зачет Незачет

Оценочные тесты по ледовой подготовке (+/-) :

1 год обучения (декабрь)	+/-	1 год обучения (май)	+/-
<p><u>1.Стойка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — коньки параллельно, на ширине плеч; — носки— прямо вперед, колени согнуты; — голова поднята, корпус чуть подан вперед; — Ключка близко ко льду, хват - двумя руками. 		<p><u>1 .Передвижение боком:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — полностью ли переносит заднюю ногу через переднюю? — вес на переднюю половину коньков? — плечи развернуты? — умеет ли передвигаться в обоих направлениях? 	
<p><u>2. 3-я позиция:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — встать в позицию для старта — делает ли энергичный толчок до полного выпрямления ноги, переносит ли вес на скользящую ногу? — Одинаково ли умеет это обеими ногами? 		<p><u>2. Старт (Ускорение):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — Разворот коньков в положение Буквы "V" и наклон вперед для старта? — развернуты ли лезвия на 70-80° — применяет ли частичное выпрямление ноги (беговое движение) на 5-6 стартовых шагах? — достаточно ли близко держит коньки ко льду для быстрого возобновления движения? — полностью ли набрал скорость после 6 стартовых шагов? 	
<p><u>3. Повороты прокатом:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — поворот инициирован плечами и головой; — как он действует внутренним коньком, чуть перенося вес на пятку? — умеет ли делать поворот в обе стороны? 		<p><u>3. Торможение двумя ногами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — использует ли оба лезвия? (внутреннее ребро переднего конька и внешнее— заднего?) — разворачивает ли туловище под углом 90 градусов к направлению движения? 	
<p><u>4. Торможение (плуг):</u></p>		<p><u>4. Вираж переступанием</u></p>	

<p>— сохраняет ли основную стойку в движении?</p> <p>— вывернута ли пятка, перенесен ли вес на подушечку стопы?</p> <p>— колени согнуты, спина прямая</p> <p>— умеет ли делать оба торможения?</p>		<p><u>«помпа»:</u></p> <p>— полностью ли переносит внешний конек через внутренний?</p> <p>— полностью ли выпрямляет ноги, завершая шаг?</p>	
<p><u>5. Стойка для движения спиной вперед:</u></p> <p>— Голова поднята, грудь развернута, плечи отведены назад, колени согнуты, спина прямая, ноги на ширине плеч?</p> <p>— равномерно ли распределен вес относительно лезвий коньков?</p>		<p><u>5. Плуг спиной вперед:</u></p> <p>— плечи на ширине ног?</p> <p>— Развернуты ли носки, пятки вместе, колени согнуты в начальной фазе торможения?</p> <p>— наклон туловища вперед в момент врезания внутренних лезвий в лед?</p> <p>— принимает ли основную стойку по завершении торможения?</p>	
<p><u>6. Стойка для ведения:</u></p> <p>— Правильно ли выбрана клюшка и угол?</p> <p>— соблюдена ли основная стойка, крюк на льду, периферийным зрением старается смотреть на шайбу?</p> <p>— правилен ли его хват?</p>		<p><u>6. Пивот лицом вперед– спиной вперед:</u></p> <p>— научился ли игрок одинаково делать поворот на 180 градусов в обе стороны?</p>	
<p><u>7. Ведение шайбы на месте:</u></p> <p>— вращение кистей для укрывания шайбы при перекладывании ее из стороны в сторону?</p> <p>— работает ли серединой крюка?</p>		<p><u>7. Пивот лицом вперед– спиной вперед:</u></p> <p>— научился ли игрок одинаково делать поворот на 180 градусов в обе стороны?</p>	

<p>— старается ли держать голову прямо?</p>			
<p><u>8. Ведение шайбы одной рукой:</u></p> <p>— поворот крюка для поочередного проталкивания шайбы нижней кромкой, направляемой влево, затем- вправо?</p> <p>— соблюдается ли расстояние, достаточное для надежного контроля шайбы?</p>		<p><u>8. Крутой вираж (разворот):</u></p> <p>— четко ли выполняется наклон туловища внутрь, в сторону виража?</p> <p>— делает ли нажим на внутреннее лезвие конька ведомой ноги и на внешнее лезвие ведущей ноги?</p> <p>— делает ли раскачивающее движение коньками для достаточно уверенного врезания лезвий в лед?</p>	
<p><u>9. Пас «метелкой» с удобной стороны:</u></p> <p>— в стойке для ведения, умеет ли он достаточно точно посылать шайбу в цель?</p> <p>— держит ли голову прямо, глядя на цель?</p> <p>— переносится ли вес с задней ноги на переднюю в фазе выпуска шайбы?</p>		<p><u>9. Ведение коньками:</u></p> <p>— научился ли игрок использовать внутренние ребра (а не носки) коньков для непрерывного ведения по ширине площадки?</p>	
<p><u>10. Остановка шайбы крюком (на месте):</u></p> <p>— опускает ли клюшку в направлении идущей к нему шайбы?</p> <p>— находится ли крюк под углом 90 градусов к линии, идущей к нему шайбы?</p> <p>— умеет ли амортизировать пришедшую шайбу?</p>		<p><u>10. Зовущий пас в движущуюся цель:</u></p> <p>— сможет ли данный игрок дать пас с места движущемуся партнеру на 4 метра?</p>	

<p><u>11. Передача шайбы с неудобной</u></p> <p><u>стороны (на месте):</u></p> <p>— правильно ли начинает подготовительную фазу, укрывая шайбу крюком?</p> <p>— смотрит ли на цель передачи?</p> <p>— достаточно ли отведены руки от туловища?</p> <p>— переносится ли вес с задней ноги на переднюю в момент выполнения?</p> <p>— с достаточной ли точностью умеет направлять шайбу в область цели?</p>		<p><u>11. Бросок «метелкой» и «лопаткой» с удобной и неудобной руки (тыльной и лицевой плоскостями крюка)</u></p> <p>— хват?</p> <p>— заводит ли шайбу за плоскость тела?</p> <p>— переносит вес?</p> <p>— правильно ли работает кистями рук при вылете шайбы?</p>	
<p>2 год обучения (май)</p>			<p>+/-</p>
<p><u>1. Старт лицом вперёд переступанием:</u></p> <p>— туловище развёрнуто вполборота в сторону предполагаемого направления движения, коньки находятся ближе друг к другу, чем при основной стойке;</p> <p>— задействовано ли внутреннее ребро конька внешней ноги?</p> <p>— задействовано ли внешнее ребро конька внутренней ноги?</p> <p>— делает ли игрок первые 3-4 шага короткими, а затем длина шагов увеличивается?</p> <p>— поворачиваются ли голова и плечи в сторону направления движения?</p> <p>— может ли игрок делать старт в обе стороны?</p>			
<p><u>2.Торможение передним коньком:</u></p> <p>— переносится ли вес тела на переднюю ногу?</p> <p>— задействовано ли внутреннее ребро переднего конька?</p> <p>— отрывается ли задняя нога слегка ото льда?</p>			
<p><u>3.Перемещение боком:</u></p> <p>— начинает ли игрок движение из основной стойки?</p> <p>— расположено ли туловище под прямым углом к направлению движения?</p>			

— может ли игрок выполнять перемещения в обе стороны?	
<p><u>4.Старт спиной вперёд переступанием:</u></p> <p>— держит ли игрок голову прямо и смотрит ли на предполагаемого соперника?</p> <p>— выпрямляет ли игрок обе ноги, задействованы ли у него оба ребра коньков?</p>	
<p><u>5. Обманные движения:</u></p> <p>— может ли игрок использовать как одно из обманных движений смену темпа бега?</p> <p>— может ли игрок делать обманные движения головой и плечами?</p>	
<p><u>6. Бросок подкидкой:</u></p> <p>— располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка?</p> <p>— делает ли игрок в момент броска резкие движения кистями и сопровождает ли шайбу, высоко поднимая крюк?</p> <p>— располагается ли шайба впереди переднего конька?</p>	
<p><u>7. Приём шайбы коньком:</u></p> <p>— располагает ли игрок конёк под углом 90° к направлению движения шайбы?</p>	
<p><u>8. Развороты на 360°:</u></p> <p>— начинает ли игрок выполнять приём с разворота плеч?</p> <p>— может ли игрок выполнять развороты в обе стороны?</p>	
<p><u>9.Торможение двумя параллельно расположенными коньками при движении спиной вперёд:</u></p> <p>— начинает ли игрок выполнять приём с разворота головы и плеч?</p> <p>— переносит ли игрок вес на переднюю часть коньков?</p> <p>— согнуты ли ноги в коленях?</p>	
<p><u>10.Бросок подкидкой с неудобной руки</u></p> <p>— расположена ли шайба перед игроком?</p> <p>— располагает ли игрок крюк клюшки под таким углом, что с шайбой соприкасается только нижнее ребро крюка?</p> <p>— сопровождает ли игрок шайбу, высоко поднимая крюк?</p>	

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование.

5. Врачебный контроль

В начале учебного года все обучающиеся предоставляют справки от врача педиатра о состоянии здоровья и разрешением заниматься хоккеем с шайбой. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных умений и навыков детей 4-5 лет при занятиях хоккеем с шайбой» Дошколята» является контроль за состоянием здоровья.

6. Список литературы:

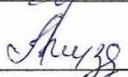
1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2006. – 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.
4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
7. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». - Изд-во М.: «Просвещение» 1986.
8. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред.: Ю.Г. Казанцева.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступени А,В,С,Д.- М: Человек, 2012.

Составили:

Врио зам директора по УВР


_____ Е.А. Кузнецова

Инструктор-методист


_____ А.А. Муза

Тренер-преподаватель отделения хоккея


_____ Д.В. Шумейко