ПРИНЯТА

На тренерском совете

ГАУ ДО НСО «СШ «Сибсельмаш»

Зам.директора_____ П.С. Ерохин

«01» сентября 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО НСО «СШ «Сибсельмаш»

_____ К.П. Гужавин

01» сентября 2023 г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки спортивно-оздоровительных групп (СОГ):

«Развитие двигательных умений и навыков детей 5-6 лет во время тренировок по хоккею с мячом»

Составители программы:
И.А. Шевченко – администратор тренировочного процесса;
А.Б. Титлов – тренер-преподаватель по хоккею с мячом;
В.В. Бабин – тренер-преподаватель по хоккею с мячом.

г. Новосибирск

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2.Тренировочный план СОГ 7
3. Методическая часть 8
4. Программный материал 9
4.1. Игровые обще-развивающие упражнения для детей 5-6 лет 10
4.2. Специальные физические упражнения юного хоккеиста 14
5.Система контроля и зачетные требования 23
5.1. СОГ 1-го года (набор) 23
5.2.Тестирование, их организация и проведение 24
5.3. СОГ 2-го года 24
6. Список литературы 25

1. Пояснительная записка

Разновидность хоккея, где вместо шайбы используется мяч, появилась в России. Поэтому хоккей с мячом часто называют русским хоккеем. Первые летописные упоминания о "клюшковании" - поединках на ледовом поле, напоминающих хоккей с мячом, - относятся к X-XI вв., а при Петре I игра "клюшки на льду" стала народной. За столь долгое время она, конечно, не раз модифицировалась. Вначале маленький мяч гоняли ногами, закатывая его в лунки, позже появилась клюшка, которую называли по-разному: шаровень, ключка, а потом изобрели и коньки - деревянные полозья, надеваемые на валенки.

Со временем, хоккей с мячом претерпел ряд существенных изменений. Вместо деревянных полозьев, крепившихся к валенкам, играть стали на железных коньках (одно из множества "голландских заимствований" Петра I) и более прочными "клюшками" из гибкого можжевельника с загибом на конце. На смену деревянному шару пришел каучуковый мяч.

К концу 19 века хоккей с мячом в России во многом уже напоминал игру в современном ее виде. Немалое влияние на формирование русского хоккея оказали английские служащие, работавшие на предприятиях Санкт-Петербурга и в других российских городах (у англичан же было позаимствовано и само слово "хоккей"). В российской столице возникают первые клубы, где наряду с хоккеем культивировался и футбол, время от времени игравшие друг с другом. Студент Технологического института и основатель "Петербургского кружка любителей спорта" (позже - просто "Спорт") Петр Москвин разработал первые в России единые хоккейные правила. Строгие правила русского хоккея почти не менялись: за незначительные нарушения внутри полукруглой штрафной площадки судья назначал удары с двух точек, расположенных на линии штрафной площадки, пенальти пробивали с 9 м (сейчас - с 12). Угловые удары выполнялись с пересечения боковой и лицевой линий: в этот момент все игроки обороняющейся команды обязательно уходили за лицевую линию и могли появляться на поле только после касания мяча подающим. Если обороняющиеся трижды нарушали данное правило, судья назначал 12-метровый удар (сейчас это правило отменено). За нарушение судья удалял хоккеиста на 5 или 10 мин (иногда до конца игры). Поле огораживали низкие бортики. Ворота имели ширину 304 см и высоту 120 см (сейчас соответственно 350 и 210 см), что требовало точности удара. Вратари играли укороченными клюшками. 8 марта 1898 года на Северном катке состоялся первый матч по новым правилам между командами "белых" и "черных", а несколько дней спустя прошел и матч-реванш. Эти исторические матчи стали толчком к дальнейшему развитию в России хоккея с мячом, а 8 марта 1898 года считается датой его "официального" рождения.

После революции 1917 года и гражданской войны, развитие хоккея с мячом приостановилось. В то время любимой игрой народа стал футбол. С 1950 года вновь стали проводиться чемпионаты СССР среди мужских команд. Они проходили ежегодно. Формула проведения турнира, как и количество команд-участниц, не раз менялась. Всего с 1936 по 1992 г. г. было проведено 44 турнира. Рекордное число чемпионских титулов (15) завоевало московское "Динамо", один из лидеров советского хоккея. Серьезную конкуренцию "динамовцам" составлял СКА (г. Свердловск), выигравший первый после перерыва чемпионат страны в 1950 году и после этого еще 10 раз (в 1950-1970-е годы) занимавший первое место. В 1950-е годы трижды выигрывали звание чемпионов армейцы Москвы. В конце 1970-х годов в традиционный спор за "золото" между "Динамо" и СКА вмешались хоккеисты алма-атинского "Динамо" и красногорского "Зоркого", выигравшие по одному титулу. С 1980 по 1989 г. г. рекордную серию из 10 побед подряд одержал "Енисей" (г. Красноярск), в 1991 году завоевавший еще один, одиннадцатый по счету титул и сравнявшийся по этому показателю со СКА. В 1990 году победу в первенстве страны вновь праздновало "Динамо" (г. Алма-Ата), а в 1992 - "Зоркий", ставший последним в истории чемпионом СССР по хоккею с мячом.

Отличительные черты отечественного хоккея с мячом - скоростная, комбинационная игра, прекрасная конькобежная и техническая подготовка спортсменов, разнообразие тактики, исключительная работоспособность и волевой настрой игроков. Советская хоккейная школа воспитала немало мастеров мирового уровня, с чьими именами связаны наши успехи на чемпионатах мира и др. А. Мельников, Е. Герасимов, В. Шеховцев, В. Маслов, М. Осинцев, В. Плавунов, А. Измоденов, Н. Дураков, Ю. Лизавин, Г. Канарейкин, С. Ломанов и многие другие.

Спортивный сезон в хоккее с мячом длится с сентября по апрель. В настоящее время игры проводятся и на искусственных катках (в России первое такое сооружение построено в начале 1990-х годов в Архангельске).

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 5-6 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Данная спортивная программа «Развитие двигательных умений и навыков детей 5-6 лет во время тренировок по хоккею с мячом» рассчитана на занимающихся дошкольного возраста. Срок реализации программы составляет 2 года.

Настоящая программа для ГАУ ДО НСО «СШ «Сибсельмаш» (далее – спортивная школа) 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», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Год обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Первый	5	14-25
Второй	6	14-25

Цель программы: вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем с мячом, развитие двигательных умений и навыков детей 5-6 лет, укрепление их здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
2. Закаливание организма;
3. Отбор перспективных детей для дальнейшей подготовки в хоккее с мячом.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хоккейная ледовая площадка;
- спортивный инвентарь (клюшки для хоккея с мячом, хоккейные мячи, теннисные мячи, волейбольные мячи, мячи футбольные, фишки, стойки и прочее);
- спортивная экипировка для занятий на льду и в спортивном зале.

Список необходимых документов для зачисления в спортивную школу:

- медицинская справка о разрешении заниматься хоккеем с мячом;
- заявление от родителей о приеме ребёнка в спортивную школу;
- копия свидетельства о рождении ребёнка;
- копия СНИЛС;
- копию страхового медицинского полиса
- согласие на обработку персональных данных;
- фото 3*4 - 2шт.;
- договор между родителем и спортивной школой на оказание платных услуг в 2-х экземплярах.

При тренировке простейших элементов хоккея с мячом следует применять такие методы как: словесные, наглядные и практические.

Тренировки 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 обще-развивающие и специальные упражнения.

Обще-развивающие упражнения – это комплексы упражнений, направленные 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 5-6 летнего возраста применяют различные методы: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на тренировках зависит от задач, поставленных тренерами-преподавателями, условий в которых проводятся тренировки и рационального осуществления. Наиболее целесообразным является смешанное использование различных методов организации, ведущих к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых тренировок для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей. Для поддержания стимула на открытых тренировках с детьми 5-6 лет рекомендуем использовать способы поощрения.

2. Тренировочный план

В программе распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе двухлетней подготовки, нормативными документами. Годовой объем работы по годам определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель тренировок в год.

Примерный план учебно-тренировочных занятий для детей 5-6 лет по хоккею с мячом 1 и 2 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	Минимальное количество часов в неделю		Минимальное количество часов в месяц		Минимальное количество часов в год	
		5 лет	6 лет	5 лет	6 лет	5 лет	6 лет
1	Краткие теоретические сведения	+	+	+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка (час)	1.5	2	6	8	63	84
3	Специальная физическая подготовка (час)	0.5	1	2	4	21	42
4	Тактическая подготовка (час)	0.5	1	2	4	21	42
5	Ледовая подготовка (час)	2	2	8	8	84	84
6	Тестирование (кол-во в год)	-	-	1 раз	2 раза	-	-
	Всего часов:	4,5	6	18	24	189	252
	«+»	сообщение теоретических сведений на всех тренировочных занятиях: при прохождении нового материала, при использовании восстановления на тренировочных занятиях.					

Таблица 1

Итогами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности тренирующихся;
- промежуточная аттестация тренирующихся (приём контрольных нормативов проводится 2 раза в год: ледовая - февраль, март, ОФП - май;
- итоговая аттестация тренирующихся проводится по окончанию реализации программы.

Продолжительность занятий в годовом плане обозначена в астрономических часах. **Один астрономический час равен 60 минутам.**

Для перехода из группы СОГ-1 в группу СОГ-2 необходимо сдать тесты по ОФП в спортивном зале и тест на технику катания.

Для перехода из группы СОГ-2 в группу НП-1 необходимо сдать тесты по ОФП в спортивном зале и тесты на технику катания.

В группах СОГ официально соревнования не проводятся. Занятия проводятся круглогодично. Основной объем часов включает общую физическую, техническую подготовку, ледовую подготовку. Каникулярное время юных хоккеистов группы СОГ-1 и СОГ-2 составляет 1,5 месяца в летний период.

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

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

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

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

Тренер должен проводить наблюдения за юными спортсменами. Тренерские наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к тренировкам в хоккее с мячом и в определённой мере оценить их одарённость и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для групп СОГ соответствующего возраста.

3. Методическая часть

При проведении учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе 1 года обучения необходимо уделять большое внимание технике безопасности, как в спортивном зале, так и на льду. В журнале посещаемости должна быть страница проведения занятий по технике безопасности с обозначением темы и подписей родителей об ознакомлении с правилами поведения детей и родителей (2 раза в год).

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всей спортивно- оздоровительной работы.

Основными формами тренировочного процесса являются:

– групповые тренировочные занятия;

– теоретические занятия;

– участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

4. Программный материал

- Краткие теоретические сведения:

- влияние спорта вообще и хоккея с мячом в частности на детский организм и укрепление здоровья ребенка;

- история развития хоккея с мячом 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 мячом.

• Общая физическая подготовка:

- комплексы обще-развивающих упражнений;
- строевые упражнения;
- подвижные игры (третий лишний, ну-ка отними, вышибала и т.д.);
- 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, флорбол, хоккей на траве и т.д.);
- подвижные игры (перестрелка, "воробьи и вороны", «салки» и иные);
- спортивные эстафеты.

• Тестирование:

- сдача нормативов по ОФП;
- тестирование на льду;

• Подвижные игры:

- «чай-чай-выручай»,«салки»;
- «третий лишний», «совушка»;
- «кошки, мышки», «перестрелка»;
- «вышибала, ну-ка отними»

4.1. Игровые обще-развивающие упражнения для детей 5-6 лет.

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы обще-развивающих 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.

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 удержать 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 проносить 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-преподавателя «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 шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу тренера-преподавателя 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)

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребенок стоит в своем обруче (домике). По первому сигналу тренера-преподавателя дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер-преподаватель 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 со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприсяде, на пятках, на носках и т.д. На слова тренера-преподавателя «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-преподавателя «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-преподавателя 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 удается, 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-преподавателя дети бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: обегают 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 посредине зала. Дети вместе с тренером-преподавателем 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.

1. И.П. Скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз (6-8 раз):

1 - руки со скакалкой вверх;
2 - завести за плечи;
3 - как 1;
4 - и.п.

2. И.П. скакалка за плечами, натянута двумя руками (8раз):
1 - повернуться вправо (влево);
2 - прямо локти свести вместе.

3. И.П. скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину (6 раз):
-1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед;
-5-8 вернуться в и.п.

4. И.П. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо (8-10раз):
- 1 присед руки вверх;
- 2 и.п.

5. И.П. скакалка натянута за спиной, руки в сторону (4раза):
- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо;
- 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево;
- остановка и выполнение удержания в позиции «цапля».

6. И.П. скакалка сложена вдвое на полу (8-10раз):
- 1 прыжок вперед через скакалку;
- 2 прыжок назад через скакалку.

7. И.П. скакалка сложена вдвое на полу (8-10раз):
-1 прыжок правым боком через скакалку ;
-2 прыжок левым боком через скакалку.

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.

4.2.Специальные физические упражнения юного хоккеиста.

Перечень упражнений для развития координации движений:

1. Лазание по гимнастической стенке, скамейке;
2. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет;
3. Бег спиной вперед;
4. «Каракатица» вперед, назад;
5. Ходьба на четвереньках вперед, назад;
6. Вращение руками в разные стороны одновременно;

7. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов;
8. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), вторая похлопывание по животу;
9. Ловля резинового мяча двумя руками;
10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

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 к одноименной руке;
9. Махи ногой в сторону;
10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях;
11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед;
12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки за голову;
13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик»;
14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами;
15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге;
16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок;
17. 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. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки;
7. «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

1. Комплекс №1 Катание на коньках без мяча:

- Фонарики вперед

и.п. Основная стойка хоккеиста. Стараемся вытолкнуть себя резко вперед, разводя ноги в сторону за счёт приседания, затем сводим их, немного выпрямляясь и опять повторяем все предыдущие действия;

- Фонарики назад

и.п. Основная стойка хоккеиста. Стараемся вытолкнуть себя резко назад, разводя ноги в сторону за счёт приседания, затем сводим их, немного выпрямляясь и опять повторяем все предыдущие действия;

- Фонарики вперед, змейкой

и.п. Основная стойка хоккеиста. Стараемся вытолкнуть себя резко вперед, разводя ноги в сторону за счёт приседания, затем сводим их, немного выпрямляясь и опять повторяем все предыдущие действия, при этом объезжаем равномерно расставленные стойки (2метра);

- Фонарики назад, змейкой

и.п. Основная стойка хоккеиста. Стараемся вытолкнуть себя резко назад, разводя ноги в сторону за счёт приседания, затем сводим их, немного выпрямляясь и опять повторяем все предыдущие действия, при этом объезжаем равномерно расставленные стойки (2метра);

- Прыжки вверх

и.п. Основная стойка хоккеиста. Глубоко приседаем на месте и выпрыгиваем вверх, мягко приземляясь, пружиня на коньки. (10-12раз);

- Полуфонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога (левая, правая)

и.п. Основная стойка хоккеиста. Начинаем движение вперед по кругу. Тяжесть тела на одной ноге, другая нога описывает по льду полукруг не отрываясь, затем меняем направление движения и переносим тяжесть тела на другую ногу;

- Змейка вперед лицом

и.п. Основная стойка хоккеиста. Движение переступанием лицом вперед между равномерно расставленными стойками (2метра) змейкой;

- Перебежка лицом вперед

и.п. Основная стойка хоккеиста. По сигналу тренера хоккеист начинает движение лицом вперед перебежкой, три шага влево три шага вправо, туда и обратно;

- Перебежка лицом вперед по кругу.

и.п. Основная стойка хоккеиста. Тоже самое упражнение что и перебежкой лицом вперед, только по кругу;

- Приседания

и.п. Основная стойка хоккеиста. По сигналу тренера начинают движение вперед и через каждые три метра приседают в глубокий присед;

- Приседания с прыжком

и.п. Основная стойка хоккеиста. По сигналу тренера начинают движение вперед и через каждые три метра приседают в глубокий присед, затем выпрыгивают вверх и так до конца дистанции;

- Паровозик вдвоем

и.п. Основная стойка хоккеистов. Первый берет две клюшки за крюки, второй берет сзади клюшки за концы и первый везет второго до конца дистанции, затем меняются местами;

- Торможение одной ногой

и.п. Основная стойка хоккеиста. В движении вперед на одном коньке, второй разворачивается перпендикулярно к направлению движения и остается сзади, притормаживание выполняется внутренним ребром лезвия конька;

- Торможение одной с поворотом туловища на 90 градусов на параллельных коньках правым/левым боком

и.п. Основная стойка хоккеиста. Во время движения при торможении хоккеист одновременно разворачивает корпус и два конька перпендикулярно к направлению движения (вправо или влево). Корпус и таз резко отклоняется, коленный сустав сгибается и корпус наклоняется, центр тяжести опускается ближе ко льду. За счет давления веса тела на коньки и силы мышц ног(ноги разгибаются) гасится скорость. Вес тела распределяется равномерно на оба конька;

- Торможение "плугом"

и.п. Основная стойка хоккеиста. При торможении плугом упор внутренними ребрами обоих коньков в лед. Носки коньков направлены внутрь, колени приближены друг к другу и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отведен назад. Центр тяжести вначале торможения проходит сзади коньков, а по окончании перемещяется на центр коньков;

- Торможение "полуплугом"

и.п. Основная стойка хоккеиста. Во время торможения выполняется упор внутренним ребром одного конька, носок которого направлен внутрь. Опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в сторону опорной ноги;

- Самокат лицом вперед по кругу

и.п. Основная стойка хоккеиста. Во время движения лицом вперед по кругу тяжесть тела на опорной ноге, отталкиваемся правой/ левой ногой, с переносом тяжести тела с одной ноги на другую меняем направление движения в другую сторону. Толчковая нога отталкивается от опорной ноги;

- Самокат лицом вперед

и.п. Основная стойка хоккеиста. Во время движения лицом вперед тяжесть тела на опорной ноге, отталкиваемся правой/ левой ногой, с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Толчковая нога отталкивается от опорной ноги;

- "Улитка" лицом вперед

и.п. Основная стойка хоккеиста. По сигналу тренера хоккеист начинает движение вперед лицом, через каждые три метра делает поворот вокруг своей оси, затем опять три метра или три шага и поворот вокруг своей оси, поочередно делает поворот через левое/ правое плечо.

2. Комплекс №2. Катание на коньках и владение клюшкой и мячом :

- Ведение мяча лицом вперед;
- Ведение мяча при совершении "змейки" лицом вперед;
- Ведение мяча при перебежке лицом;
- Владение мячом (активная работа руками на месте);
- Фонарики вперед, назад (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка);
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»;
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки».

3. Комплекс №3 Специальные упражнения на льду:

- Скольжение на обоих коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в сторону;
- Толчок правой ногой- скольжение на обоих коньках;
- Толчок левой ногой- скольжение на обоих коньках;
- Попеременный толчок каждой ногой – скольжение на обоих ногах;
- Скольжение на левой/правой ноге, отталкиваясь левой/правой ногой, с заданием продвигаться за одно отталкивание, как можно дальше вперед;
- Всевозможные упражнения на равновесие;
- Одноопорное упражнение в положении «ласточка»;
- Ходьба и бег с сильно развернутыми носками ног;
- Разучивание стартовых положений;
- Объезд стоек в двухопорном скольжении;
- Объезд стоек отталкиваясь одной ногой левой/правой;

- Переступание на месте (поочередно влево вправо);
- Бег на коньках по виражу;
- Пистолетик с помощью тренера-преподавателя.

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. «Воротики» 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-преподаватель убегает, дети догоняют, потом наоборот;
5. «Веселые эстафеты» с различными предметам.

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений в летний период.

«Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, размер и сформировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети свободно располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. По сигналу все должны как можно быстрее схватить свой мяч рукой и поднять над головой. Опоздание дает штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получили штрафных очков.

«Гонщики»

Задачи: Учить детей ориентироваться на площадке, свободно двигаться с клюшкой, не задевая товарищей, принимать правильную стойку.

Описание игры: По сигналу дети бегут друг за другом, держа клюшку перед собой одной рукой. После второго сигнала дети должны принять правильную стойку. После того, как дети освоят это движение, они могут выполнять бег врассыпную и между препятствиями, стараясь избегать столкновений. Игрок, виновный в столкновении получает штрафное очко.

«Эстафета с клюшкой»

Задачи: Учить детей правильно держать клюшку, выполнять с ней различные движения и принимать правильную стойку.

Описание игры: дети делятся на две команды. Игроки команды строятся в колонну на расстояние 1 метра друг от друга.

По сигналу игроки передают друг другу клюшку то справа, то слева, держа ее двумя руками и поворачиваясь всем корпусом. Игрок, стоявший в колонне последним, получив клюшку, бежит с ней и становится первым. Побеждает команда, первой закончившая упражнение.

«Прими стойку»

Задачи: Учить детей быстро реагировать на сигнал, принимать правильную стойку.

Описание игры: Дети свободно водят мяч клюшкой. По команде воспитателя «стой», останавливаются и принимают стойку. Кто опоздал, тот получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

«Ловкая змейка»

Задачи: Учить вести мяч между предметами, не теряя его. Развивать умение чувствовать мяч и управлять им. Воспитывать понимание того, что от качества твоих действий зависит игра команды.

Описание игры: Дети делятся на 2-3 команды и встают в колонны друг за другом. Перед одной командой расставлены кегли (стойки) через 50-60 сантиметров друг от друга. По сигналу, первые в колоннах начинают вести клюшкой мяч между предметами любым способом. После чего возвращаются, ведя мяч по прямой, стараясь точно передать его второму игроку. Выигрывает команда, сбившая наименьшее количество предметов и точно выполнявшая передачи.

Общая физическая подготовка в летний период направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые упражнения;
- упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах;
- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;
- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из 9 различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:
- прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны;
- кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе;
- упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения;
- упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты:
- старты и бег на отрезках от 10 до 40 метров; пробегание отрезков 20- 50 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:
- преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания на одной и двух ногах;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
- прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями;
- упражнения для развития общей выносливости;
- спортивные игры, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

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

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей 5-6 лет, после изучения основ техники выполнения движений. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны;
- броски мяча на дальность.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд);
- игры на поле для хоккея с мячом (футбол, ручной мяч, флорбол, хоккей на траве).

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов;
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;
- эстафеты и игры с обведениями стоек, резкая смена направления бега.

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительном этапе в летний период следует уделять особое внимание ОФП. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки вне льда. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед.

Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Вне льда на коньках: Подводящие упражнения для конькобежной подготовки вне льда. Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

5. Система контроля и зачетные требования

Для перевода юных спортсменов 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 СФП для СОГ 1 года обучения

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	Не менее 50 см.	Без оценки
2	Подъём туловища в прямой сед	1	выполняется в парах 6-8 раз за 30 сек.	Без оценки
3	Бег 20 м	1	выполняется в парах, 5.0-8.0 сек.	Без оценки
4	Бег на коньках лицом вперед 20 м	1	выполняется в парах 7-8 сек.	Без оценки

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для СОГ 2 года обучения

Таблица 3

№ п/п	Упражнения	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 – 70 см	Без оценки
2	Подъём туловища в прямой сед	1	выполняется в парах 8 - 10 раз за 30 сек.	Без оценки
3	Бег 20 м с высокого старта	1	выполняется в парах, 5.5-7.0 сек.	Без оценки
4	Бег на коньках лицом вперед 20 м	1	выполняется в парах 6 – 7 сек.	Без оценки

Тестирование, их организация и проведение.

К тестированию допускаются дети, прошедшие курс 1-го года обучения по данной программе. Обучающиеся 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 две попытки и выбирается лучшая попытка. Прыжок выполняется толчком двух ног одновременно с приземлением на две ноги.
3. Бег 20 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. Бег на коньках лицом вперёд 20 метров выполняется с высокого старта. Количество в забеге определяется условиями при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими соответствующее среднее профессиональное или высшее образование.

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.: Терра-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 хоккеиста: 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 с мячом: примерная программа/ М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева
9. Хоккей с мячом: примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для ДЮСШ, СДЮСШОР
10. Кононенко П.Б., Зиганшин О.З., Белозёров А.В.- Москва: