

Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Физкультурно – оздоровительный комплекс в р. п. Красные Баки  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.  
протокол № \_\_\_\_\_

«Утверждена»  
Директор:  Сотников С.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.



## ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

### (предварительная тренировка)

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

предназначена для занятий  
с детьми в возрасте от 5 лет  
в спортивно – оздоровительной группе  
срок реализации 2 года

Автор программы:  
тренер – преподаватель В.Б. Галкин

р. п. Красные Баки

2017год

## **I Пояснительная записка.**

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Личностное развитие детей одна из основных задач. Средства спортивной подготовки формируют у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса. Программный материал в данной дополнительной общеобразовательной программе изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно - тренировочной работы в ДЮСШ. Программа для ДЮСШ по хоккею с шайбой составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность содержания программы заключается в следующем: во-первых, здесь отражены все средства и методы для освоения и в дальнейшем совершенствования техники игры в хоккей с шайбой; во-вторых, идет привлечение детей к занятиям не только хоккеем и спортом в целом и в-третьих, призыв к ведению здорового образа жизни. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятия хоккеем с шайбой в тренировочный процесс позволит его разнообразить, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определённым результатам.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, рассчитана на детей с 5 лет. Данная программа предназначена для подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах, в которой осуществляется спортивная, оздоровительная работа, направленная на физическую подготовку, оздоровление, изучение техники игры в хоккей с шайбой игроками разного амплуа детьми школьного возраста.

**Целью** данной программы является овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой, всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей занимающихся детей.

### **Задачи программы:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей;

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

### **Комплектование спортивно – оздоровительных групп**

Количество часов в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Возраст (лет)	Мин.количество учащихся (чел.в группе)	Мак.количество учащихся (чел.в группе)
6	90	3	С 5 лет	10	15

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); участие в первенствах, районных соревнованиях. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в спортивном зале, и занятие непосредственно на льду, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

### **Система контроля и зачетные требования.**

Система контрольных нормативов по хоккею с шайбой последовательно

охватывает весь период обучения в спортивно-оздоровительном комплексе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Успешно освоившими программу считаются учащиеся, регулярно посещавшие тренировочные занятия и имеющие положительную динамику развития.

Дети из СОГ (Хоккей с шайбой. Предварительная тренировка.), желающие заниматься в группах по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам, могут сдать контрольные нормативы на соответствующий этап начальной подготовки, а по завершению программы "(Хоккей с шайбой. Предварительная тренировка." сдать контрольные нормативы на учебно-тренировочный этап 1 года по предпрофессиональной программе или на общеразвивающую программу "Хоккей с шайбой. Базовая тренировка."

Перевод занимающихся из СОГ в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы (по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам), при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего этапа дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, производится решением педагогического совета.

## Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по программе**

**"Хоккей с шайбой. Предварительная тренировка."**

№	Нормативы	5-6 лет			6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет		
		отл	хор	удв	отл	хор	удл	отл	хор	удв	отл	хор	удв
1	Отжимания (кол-во раз)	18	4	8	23	19	13	28	24	18	35	31	24
2	Прыжок в длину (см.)	127	121	115	135	130	127	165	161	150	172	166	164
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	11,8	12,4	12,7	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	68,5	70,0	73,5	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0
5	Бег 30 м. (с.)	7,2	7,4	7,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-						
7	Челночный бег 6x9 м. (с.)	-	-	-	20,1	20,7	21,4	19,2	19,8	20,5	18,5	19,1	19,7
8	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	10,2	11,0	11,5	9,6	9,9	10,3	9,3	9,5	9,9
9	Слаломный бег без шайбы (с.)	-	-	-	16,0	16,8	17,4	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6
10	Слаломный бег с шайбой (с.)	-	-	-	17,5	18,4	19,2	16,4	17,4	18,4	15,7	16,2	16,8
11	Разница в тестах	-	-	-	1,5	1,6	1,8	1,42	2,06	2,7	0,84	1,42	2,06

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГАУ НО «Фок в р.п. Красные Баки НО» организует работу с учащимися в течение учебного года. В периоды, совпадающие со школьными

каникулами, спортивные залы работают в обычном режиме по утвержденному расписанию.

Учебный год для спортивно-оздоровительных групп начинается 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 учебных недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ГАУ НО «Фок в р.п. Красные Баки НО» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Учебный годовой план для спортивно-оздоровительных групп  
(в учебных часах)**

Разделы подготовки	2 года
1. Количество учебных недель	46
2. Возраст обучающихся	С 5 лет
3. Количество часов в неделю	6
4. Количество занятий в неделю	3
5. Продолжительность одного занятия:	90мин
6. СФП / ОФП	90/70
7. Теоретическая подготовка	6
8. Тактическая подготовка	35
9. Техническая подготовка	65
8. Контрольные испытания	2
9. Соревнования	8
Общее количество часов	276

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для  
группы СОГ (6 часа в неделю)**

Содержание	Месяцы											Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория	1		1	1		1		1	1			6

ОФП	14	12	4	4	6	5	8	5	5	8	6	70
СФП	9	12	8	8	6	7	9	9	9	4	3	90
Техническая подготовка			9	9	3	7	5	7	6	8	6	65
Тактическая подготовка		4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	35
Контрольные испытания									2			2
Соревнования					8							8
Всего	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	18	276

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах по программе "Хоккей с шайбой. Предварительная тренировка." можно приступать в возрасте от 5 лет, имея любой уровень физической подготовленности.

#### IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

##### План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

**Тема 1.** Сообщение детям правил поведения и техники безопасности на льду (ледовой арене). Правила поведения на льду. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях хоккеем. Первая помощь при травмах.

**Тема 2.** Этапы развития отечественного хоккея. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

**Тема 3.** Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Личная гигиена занимающихся детей хоккеем. Необходимость закаливания



для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом учебной и досуговой деятельностью.

**Тема 4.** Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития ребёнка в их подготовке к труду.

**Тема 5.** Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня юного спортсмена.

## **V. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Группы комплектуются из детей с 5 лет. Продолжительность занятий в группах по данной программе составляет 2 года, по истечении которых занимающиеся по желанию и по результатам контрольных нормативов могут перейти в учебно-тренировочные группы на предпрофессиональную программу.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение основам техники скольжения, ведения шайбы с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этого этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах являются обучение и совершенствование приобретенных навыков, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), мышечной сил, быстроты движений.

Среди средств подготовки на первом году обучения широко используются подвижные игры. На втором году, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички

**Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно – оздоровительных групп.**

<b>№ п,п</b>	<b>Ожидаемый результат</b>	<b>Способы проверки</b>
<b>1</b>	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.	Контроль администрации. Журнал учёта посещаемости воспитанников.
<b>2</b>	Динамика индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
<b>3</b>	Уровень освоения основами техники катания	Тестирование по технической подготовке.

## **VI. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Физическая подготовка.**

#### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в хоккее, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки: Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром.

Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол.

Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развитие специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

## Техническая подготовка.

### Приёмы техники передвижения на коньках.

Темы	Возраст			
	5лет	6лет	7лет	8лет
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+	+	+	+
Бег скользящими шагами.	+	+	+	+
Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	
Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	
Торможение плугом и полуплугом	+	+	+	+
Старт с места лицом вперёд	+	+	+	+
Бег короткими шагами	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+	+	+	+
Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.			+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и				+

ускорениями в заданном направлении.				
Падение на грудь , бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении				+

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы	Возраст			
	5лет	6лет	7лет	8лет
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперед.	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	
Длинная и короткая обводка	+	+	+	
Финт клюшкой	+	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления	+	+	+	+
Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы .Броски с неудобной руки		+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.			+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям				+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника				+

Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+
Остановка толчок соперника грудью				+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой				+

Тактическая подготовка.

<i>Темы</i>	<i>Возраст</i>			
	<i>5лет</i>	<i>6лет</i>	<i>7лет</i>	<i>8лет</i>
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+
Дистанционная опека	+	+	+	+
Контактная опека	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд	+	+	+	+

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
  2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
  3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
  4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
  5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
  6. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС , 1987.
- Литература для детей и родителей.
- 1 .Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
  2. Хоккей. Правила игры.
  3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
  4. Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.