1

**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Хоккей с шайбой»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель

Свиридов Александр Сергеевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | 7 |
| 1.4 | Содержание программы | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 13 |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | 14 |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.1 | Календарно тематическое планирование  Условия реализации программы | 15  25 |
| 2.2 | Формы аттестации | 26 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 27 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 27 |
|  |  |  |
| **3**  3.1. | **Литература**  Список литературы для педагогов | 31 |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | 32 |
| **4** | **Приложения**  Словарь терминов и определений | 33 |

3

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Хоккей с шайбой» (далее - Программа).

Данная дополнительная общеразвивающая программа по Хоккею с шайбой имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

* Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020года;
* Приказом Мин-просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмом Мин-обрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
* Уставом образовательного учреждения (МБОУ ДО « ДЮСШ п. Плотниково», локальными актами и другими документами нормативно правового характера.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по Хоккею, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Хоккею г. Москва 2018г.

4

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:**

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
* Приказ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа «Хоккей с шайбой» направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;

* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта «Хоккей с шайбой» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

5

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта хоккей с шайбой осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому, одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Хоккей с шайбой позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Отличительной особенностью д**анной программы является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных хоккеистов, а так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе.

**Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель -276 часов (3-раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

6

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям хоккеям с шайбой к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

*Развивающие:*

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям хоккеям с шайбой;

- развить физические и морально-волевые качества хоккеиста;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия хоккеям;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

*Образовательные:*

- Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий хоккеям;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику хоккеиста.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и

7

тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

**1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** |
| **Теоретические занятия** | | | | | |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Физ.культура и спорт для человека | 2 | 2 |  | Беседа |
| 3 | ТБ на тренировках | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 |  | Беседа |
| 5 | Влияние физ.упражнений на организм | 2 | 2 |  | Беседа |
| 6 | Гигиена, врачебный контроль | 2 | 2 |  | тестирование |
| **Практические занятия** | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка | 130 |  | 130 | Выполнение нормативов |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 100 |  | 100 | Выполнение нормативов |
| 3 | Соревнования | 16 |  | 16 | Протоколы |
| 4 | Контрольные упражнения | 10 |  | 10 | Выполнение нормативов |
| 5 | Контрольные тесты | 10 |  | 10 | Выполнение заданий |
|  | **Итого часов** | **276** | **10** | **266** |  |

8

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в Хоккеи очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Хоккеистов высокой квалификации. В подготовке Хоккеистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

9

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практические занятия**

10

**1.Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ.**

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

11

**2.Специальная физическая подготовка.**

***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

*Тренировочные задания*: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

**3**. **Технико-тактическая подготовка в хоккее с шайбой**

***Техническая подготовка -*** это процесс, направленный на овладение рациональной техникой разнообразных игровых приемов, закрепление их в специальных, соревновательных условиях, в ходе которого занимающиеся овладевают всеми способами выполнения игровых приемов и их различных сочетаний, учатся их творческому применению в конкретных игровых ситуациях.***Техническая подготовка*** - это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования.

***Тактическая подготовка*** — это процесс формирования системы способов ведения игры, который предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и

12

анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Под***тактикой*** следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. Главным в тактике является определение средств, способов и методов ведения нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Средствами ведения игры являются технические приемы и способы.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Под индивидуальными действиями понимают целесообразность применения игровых приемов в игре, для чего необходимо научиться способам передвижения, умению выбирать место для ведения игры, выбирать наиболее целесообразный способ действия в сложившейся игровой ситуации.***Индивидуальные действия*** — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более спортсменов. Групповые тактические действия могут быть в нападении или защите. В каждом отдельном случае решается частная тактическая задача. В первом случае — создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего действия, во втором — противодействие с целью затруднения выполнения завершающего действия (передачи, удара, броска и т. д.) игроками противника.

Под***групповыми действиями*** понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих общекомандную задачу.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении игры членами всей команды, как в защите, так и в нападении. Этот выбор зависит от выбора тактической схемы игры командой противника, от ее технической и психологической подготовки. Успех решения тактических

13

установок зависит от технической подготовки исполнителей, их творчества и организованного выполнения тактического замысла.

К***командным действиям*** относятся взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач.

***Системой игры*** называется определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

***Тактические комбинации*** — разученные согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

***Игровые действия*** - комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию.

***Игровая ситуация*** - расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени.

***Игровые приемы*** - специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры.

***Техника игры*** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в игре.

***Техника нападения*** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

***Техника защиты —*** совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе защиты. Технические примы - стереотипные двигательные навыки, биомеханическая структура которых обусловливает возможность их использования для защиты и нападения.

***Основы техники —*** наиболее употребительные приемы, с помощью которых обеспечивается владение предметом игры в соответствии с ее правилами.

***Тактика игры*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения наилучших результатов в ходе соревнования.

***Тактика нападения*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения.

14

***Тактика защиты*** - выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе защиты.

***Индивидуальная тактика*** - выбор оптимального игрового приема в ходе игры, направленный на достижение ее целей.

***Индивидуальные тактические действия -*** совокупность приемов, используемых играющим для решения индивидуальных тактических задач.

***Коллективные (групповые) тактические действия*** - согласованные действия играющих, избираемые в конкретной ситуации.

***Тактические комбинации -*** взаимодействия двух и более игроков, предпринимаемые для решения тактических задач в ходе игры.

***Командная тактика*** - выбор оптимального способа организации действий членов игрового коллектива для достижения целей в игре.

***Система игры*** - способ организации индивидуальных и групповых тактических действий, направленный на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

***Тактическая схема*** - стереотипно повторяющиеся индивидуальные и групповые тактические действия при решении конкретных задач.

***Стиль игры*** - характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущие игрокам одной команды.

**4. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: ( командные)

**Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

15

**5. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**6. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

16

**1.5.Планируемый результат освоения программы:**

- у учащихся формируются теоретические знания и практические навыки;

- формируются профессиональные склонности;

- решится проблема свободного времени у учащихся;

-сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);

-укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таком виде спорта как хоккей.

**К моменту завершения программы учащиеся будут знать:**

- Основы здорового образа жизни,

- Правила соревнований по хоккею,

- Базовые технико-тактические приемы.

**Будут уметь:**

**-** Владеть базовыми навыками вида спорта,

- Проводить разминку.

**Способы проверки освоения образовательной программы:**

**-** Повседневные систематические наблюдения.

- Участие в спортивных мероприятиях.

- Участие в товарищеских встречах и соревнованиях различного уровня.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

**-** Соревнования различного уровня

- Спортивные праздники

- Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год (сентябрь, май)

- Контрольные игры и соревнования проводятся регулярно в течении всего учебного года,

17

- выполнение разрядных нормативов.

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты:**

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям хоккеям;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность.

**Мета-предметные результаты:**

* развита мотивация к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* сформировано осознанное отношение к ЗОЖ,
* развиты функциональные возможности организма;
* сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты:**

- Владеют навыками необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею;

- владеют знаниями и способами двигательной деятельности, связанными с организацией и проведением самостоятельных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни;

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

18

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности по хоккею с шайбой. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки, техникой приемов. | 2 | Инструктаж  беседа | Наблюдение |
| 2 | Правилами проведения соревнований; ( соревнования внутри объединения- соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 | Обучение техники, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей Индивидуальная работа | 2 | Групповые практические занятия | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для Хоккеистов. | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение технических способностей (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения: Комплекс силовых упражнений. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (Комплекс специальных упражнений) | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для Хоккеистов. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | Обучение техническим способностям(Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | Обучение техническим способностям ( Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | Обучение техническим способностям(Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 37 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) |  | Индивидуальное индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 44 | СФП Хоккеистов. Специальные упражнения для Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение техническим способностям | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | Обучение техническим способностям (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 61 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 62 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | Отработка технических способностей(Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 78 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 80 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 82 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 84 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 86 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 88 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 90 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 91 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 93 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 95 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 97 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 99 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 101 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 103 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 108 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 109 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 113 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 114 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 116 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 119 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 120 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 121 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 122 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 124 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 125 | СФП. Хоккеистов. Специальные упражнения | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 126 | Отработка технических способностей(Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 130 | СФП Хоккеистов. Специальные упражнения | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 131 | Отработка технических способностей (Комплекс технических упражнений для хоккеистов) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 132 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 133 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 134 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для  Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 136 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 137 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 138 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированные индивидуальные | наблюдение |
|  |  |  |  |  |

29

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для проведения занятий
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, проведению походов, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 15 человек):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Раздел** |  | **Наименование** | |  |  |
| 1. | «Медицина» | перевязочные | средства, | кровоостанавливающие | средства, |  |
|  |  | кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, | | | |  |
|  |  | грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для | | | |  |
|  |  | искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, | | | |  |
|  |  | аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), | | | |  |
|  |  | аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.) | | | |  |
| 2 | «Физическая | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые | | | |  |
|  | культура» | мячи, мяч волейбольный, щит баскетбольный игровой с кольцом и | | | |  |
|  |  | сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалки, обручи, | | | |  |
|  |  |
| 3 | Необходимые | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер.  копировальная машина, сканер. | | | |  |
|  | технические |  |
|  |  |
|  | средства обучения |  |
|  |  |
| 4 | Экипировка | Клюшки, коньки , экипировка. | | | |  |
|  |  |  |
|  |  | | | |  |
|  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

30

**Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие учащихся в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, получение спортивных разрядов.

31

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид продукции** | **Название** |
| 1 | Видеофильмы о детских соревнованиях. | Короли лета (2015)  Школа хоккея. (https://www. Youtube/com/=431) |
| 2 | Демонстрационный материал (Видео фильмы) | Подготовка хоккеистов. (nttps://ok.ru/video/34627914329) |

**2.3. Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

На СО - этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме; бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в том числе индивидуальные).

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере

32

приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик (кино фильмов, кино кольцовок, стендов, плакатов, наглядных пособий).

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Классификация тренировочных заданий**

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;

4) специальные, состоящие из средств беговой (прыжковой) подготовки

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* спортивно-оздоровительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

33

словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

- соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

2.Обучение основам техники Легкой атлетике.

3.Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям Легкой атлетикой.

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия:**

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

34

*Основная часть****.*** Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида Легкая атлетика. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части не только такие традиционные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Материально- техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

·         Спортивный зал; хоккейная коробка.

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Баскетбольные мячи, футбольные мячи, и т.д.

·         Скакалки; клюшки, коньки,форма,ворота.

·         Компрессор для накачивания мячей;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы о хоккеи;

·         Планшет магнитный;

·         Секундомер, свисток;

35

**Литература для педагога**

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 1986.
4. Никитушкин В.Г., Губов В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М,1998.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры.Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железнякова и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
8. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. – М.,1995.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.
10. . Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа Хоккей. Издательство Советский спорт. Москва 2012
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. М. Фис, 1974
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., Фис, 1987

**Литература для воспитанников:**

1.Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-еизд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

2.Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.

3.Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.

4.Третьяк В. Мастерство вратаря М.: Мир,2003.

36

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.championat.com/
5. http://www.sport-express.ru/
6. http://www.
7. http://www.sports.ru/
8. http://www.slamdunk.ru
9. http://www.
10. http://www.myscore.ru/
11. http://smotrisport.tv/event/

37

**4.Приложение**

***Приложение1***

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Протокол результатов диагностирования теоритических знаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащегося** | **Старт тест** | | **Промежуточный тест** | | **Итоговый тест** | | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы** | **Проценты** | **Баллы** | **проценты** | **Баллы** | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

38

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам

39

аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

**Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | | | | | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | | | **Итого:** | |
|  | | |  | |
|  | Кол-во детей | Средний бал | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

40

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

42

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

43

***Приложение 4***

**Словарь терминов**

**Аэробный порог.**Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную с участием кислорода. Принято считать, что аэробный порог не превышает 80% от максимального пульса бегуна.

**Анаэробный порог.** Показатель частоты сердечных сокращений (пульса), при котором мышцы работают, используя энергию, полученную без участия кислорода (лактат). У спортсменов анаэробный порог составляет 90% от максимального пульса.

**Айронмен (Ironman).** Соревнование по триатлону, организуемое «Всемирной корпорацией триатлона». Состоит из трёх этапов: плавание – 3,86 км, заезда на велосипеде 180,25 км и марафона — забега на 42,195 км. Человека, финишировавшего в таком соревновании, также принято называть айронменом.

**Ахилл.**Ахиллово или пяточное сухожилие. Место слияния икроножной и камбаловидной мышцы чуть выше пятки. Самое прочное, но наиболее часто

травмируемое сухожилие. Наиболее частая проблема у бегунов тенденит, возникает после непривычно длительной нагрузки (ходьбы или бега), предпринятой без подготовки (разминки) на фоне сидячего образа жизни.

Хоккейный словарь

Теги [КХЛ](https://www.sports.ru/khl/) [игровая форма](https://www.sports.ru/tags/142000317/) [Исследовательский лагерь НХЛ](https://www.sports.ru/tags/115384583/) [НХЛ](https://www.sports.ru/nhl/" \o "НХЛ) [любители](https://www.sports.ru/tags/69108509/) [Хоккей](https://www.sports.ru/hockey/)

Сегодня блог HockeyScience представляет вниманию читателей уникальный в своем роде словарь хоккейных терминов. От самых привычных хоккейных выражений до настоящих профессионализмов. Давайте учиться правильно использовать термины и говорить на хоккейном диалекте...

***Снаряды и экипировка:***

**Шайба -** спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой. Представляет собой диск из вулканизированной резины, толщиной 2,54 см (1 дюйм), диаметром 7,62 см (3 дюйма) и весом 156-170 грамм.

**Клюшка -**спортивный снаряд для игры в хоккей с шайбой, используемый для бросков, пасов и ведения шайбы. Представляет собой длинный тонкий черенок - шафт - с плоским расширением в одном конце - крюком. Размеры клюшки значительно различаются, поскольку они должны удовлетворять всем предпочтениям

44

игрока, соответствовать его росту и весу. Изготавливается преимущественно из карбона или дерева.

**Коньки** **-**спортивный инвентарь для игры в хоккей с шайбой, который представляет собой совокупность ботинок и прикрепляемой к ним системе лезвий. Хоккейные коньки предназначены защищать стопу и лодыжку от травм, попадания шайбы и при этом обеспечивать комфорт.

**Экипировка хоккеиста -**специализированная одежда хоккеиста, включающая в себя: шлем, краги, нагрудник, налокотники, щитки, шорты, коньки, раковину, специальное бельё, гамаши или рейтузы, защиту горла и игровой свитер.

**Шлем -**элемент экипировки хоккеиста, предназначенный для защиты головы. Для защиты лица используются, прикрепляемые к шлему: металическая маска; визор - специальный прозрачный пластиковый щиток; комбинированная маска, состоящая из визора и металической сетки.

**Краги -**хоккейные перчатки, защищающие кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам, попаданиях шайбы, и в других подобных случаях.

**Нагрудник (Панцирь) -**элемент экипировки хоккеиста, обеспечивающий защиту спины, грудной клетки, позвоночника и плеч.

**Налокотники -**элемент экипировки, предназначеный для защиты локтевого сустава хоккеиста.

**Щитки -**часть экипировки, защищающая коленный сустав и голень хоккеиста

**Хоккейные шорты -**часть экипировки, предназначенная для предотвращения травмирования бедёр, копчика, поясницы и позвоночника хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и в других случаях.

**Раковина (Ракушка) -**пластиковое приспособление, защищающее паховую область от различных повреждений.

**Капа -**приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое на зубы с целью защиты от различных повреждений, как повреждения челюсти, зубов, сотрясения мозга.

**Блокер (Блин) -** перчатка голкипера, предназначенная для отражения бросков шайбы тыльной стороной кисти, в которой находится клюшка.

**Ловушка -**перчатка голкипера, предназначенная для ловли и фиксации шайбы.

**Свитер (Джерси, Сетка) -**составляющая верхняя часть хоккейной формы игрока. Одевается поверх хоккейной экипировки и предназначен для обозначения

45

принадлежности хоккеиста к команде и распознавания отдельного игрока по номеру и фамилии.***Основы игры:***

**Хоккейный матч -**игровое время, состоящее из трёх периодов по 20 минут чистого времени, а также перерывов между периодами, которые обычно составляют 15-17 минут. В случае ничейного результата по окончании матча возможно назначение овертайма и/или серии буллитов. Необходимость овертайма и буллитов, а также их продолжительность оговариваются отдельно в регламенте турнира.

**Хоккейная площадка -**поверхность льда, ограниченная бортами, являющаяся местом проведения матчей по хоккею. Максимальный допустимый размер площадки 61 х 30 метров, минимальный - 56 х 26 метров

**Борт -**специальное ограждение хоккейной площадки. Высота бортов, окаймляющих площадку по периметру, над уровнем льда составляет 102-122 сантиметров. Над бортами площадки по всему периметру расположены прозрачные заградительные щиты, сделанные из безопасного ударостойкого стекла.

**Зона -**определённая линиями разметки часть площадки. Различаются зона обороны (зона у своих ворот), зона атаки (у чужих ворот), средняя зона (нейтральная зона, находящаяся между зонами атаки и обороны каждой команды)

**Пятак -**особые зоны вбрасывания радиусом 4,5 метра, центр которых расположен в 6 метрах от ворот.

**Усы -**зоны, находящиеся по бокам пятаков. Считаются одними из самых убойных точек для броска.

**Слот -**область хоккейной площадки, расположенная напротив ворот от усов до синей линии.

**Голкипер (Вратарь) -**игрок, обязанностью которого является исключительно защита ворот.

**Ворота** - конструкция прямоугольной формы размером 1,83 х 1,22 метров, куда направляют шайбу.

**Площадь ворот -**специальная зона расположенная перед воротами и выкрашенная в голубой цвет. Если в момент взятия ворот игрок атакующей команды умышленно находился в площади ворот или держал там свою клюшку, то взятие ворот не засчитывается.

**Гол (Взятие ворот) -**попадание шайбы в ворота, при котором шайба полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил.

**Дубль**- два забитых гола, одним игроком, в одном матче.

46

**Хет-трик** - три забитых гола, одним игроком, в одном матче.

**Хет-трик Горди Хоу -**неофициальное название особого вида хет-трика, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке.

**Классический хет-трик**- три гола, забитых одним игроком в течение одного периода; либо три подряд забитых шайбы одним игроком.

**Покер** - четыре забитых гола, одним игроком, в одном матче.

**Автогол -**гол, забитый игроком в собственные ворота.

**Голевой пас -**передача шайбы от одного или двух игроков одной команды, в результате которой был забит гол. Если шайба коснулась игрока соперника, то голевой пас не засчитывается.

**Очко -** условная награда, которую дают игроку, забросившему шайбу в ворота противников или отдавшему голевую передачу.



**Показатель полезности (Плюс-минус) -**характеристика игрока, отображающая соотношение заброшенных или пропущенных командой шайб, когда тот или иной игрок находился на льду. Этот показатель может вычисляться как в отдельной игре, так и в сумме всех игр за сезон. К вратарям не применяется.

47

**Время на льду (Айс-тайм)**- показатель, отражающий время проведённое непосредственно на льду конкретным хоккеистом.

**Сухой матч (Шатаут, "Сухарь", Игра на "0")**- матч, записываемый статистику вратаря, если тот на протяжении всей игры успешно отражал все атаки команды-соперника и не пропустил ни одной шайбы в свои ворота.

**Арбитр (Судья) -**обладающий специальными умениями и полномочиями участник хоккейного матча. Права и обязанности судьи определяются правилами турнира. Арбитры подразделяются на судей в поле (на льду) и судей в бригаде (за пределами льда).

**Вбрасывание -**ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры. С момента вбрасывания начинается отсчёт врмемени матча.

**Вне игры (Офсайд) -**возникает в том случае, когда оба конька атакующего игрока пересекут синюю линюю (в зоне атаки) до того, как это сделает шайба. При этом, если синюю линию пересекла только клюшка, или игрок заехал за синюю линию только одним коньком - нарушения нет и можно продолжать играть.

**Проброс -**бросок шайбы игроком со своей части поля, когда шайба пересекает красную линию у ворот противника, не зацепив никого из игроков. После проброса шайбу вбрасывают в зоне пробросившей команды.

**Пас через две линии -**хоккейный атавизм, суть которого состоит в том, что нельзя отдавать пас таким образом, чтобы шайба пересекала синюю и центральную линии. Большинство лиг отменило это правило около 10 лет назад.

**Нарушение -**несоблюдение правил игры в хоккей с шайбой. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры в хоккей.

**Игра в большинстве/меньшинстве -** численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки.

**Овертайм -** добавочное время, которое выделяется судьями после окончания трёх периодов по 20 минут при равном счёте для выявления победителя и продолжается до первой заброшенной шайбы. Продолжительность овертайма определяется правилами.

**Буллит -**штрафной бросок шайбы. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончанию основного и дополнительного игрового времени. Игровой буллит назначается тогда, когда было совершено нарушение правил, против игрока, который

48

вышел один на один с вратарем, и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол.

**Тайм-аут -**перерыв в хоккее с шайбой, назначяемый по просьбе одной из команд. Каждой команде разрешено взять один 30-секундный тайм-аут в течение основного или дополнительного времени.

****

* ***Тактические и технические элементы игры:***

**Атака -**действия команды, направленные на забрасывание шайбы в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы, либо взятием ворот.

**Защита -**действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет шайбу, и кончаются с отбором шайбы, либо взятием ворот.

**Бросок -**общее название для действия в хоккее с шайбой, результатом которого является движение последней в том или ином направлении под действием удара клюшкой.

**Щелчок (Слэпшот) -**разновидность броска шайбы, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об лёд перед шайбой. Благодаря этому удару, клюшка слегка прогибается перед ударом, а крюк скользит 3-5 см по поверхности льда перед тем, как достигает ребра шайбы. Таким образом, скорость шайбы

49

оказывается выше, поскольку на шайбу действует скорость движения крюка, масса хоккеиста, а также сила упругости клюшки.

**Кистевой бросок -**самый распространённый и наиболее точный бросок в хоккее. Выполняется внутренней стороной крюка за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть "нижней" руки.

**Бросок с неудобной руки -**разновидность броска, при котором удар по шайбе наносится при помощи внешней стороны крюка. Считается одним из самых технически сложных видов броска.

**Ван-таймер (Бросок в одно касание) -**разновидность броска в хоккее с шайбой, при котором игрок бьёт по воротам без подготовки и без обработки шайбы в одно касание по скользящей шайбе. Вероятность забросить шайбу при таком броске очень высока.

**Пас -**важная составная часть действий игрока, в ходе которой шайба переправляется от игрока с шайбой партнеру.

**Обводка -**игровой прием, который направлен на обыгрывание противника в конкретной игровой ситуации. Обводка обеспечивается передвижением на коньках, ведением шайбы, а также обманными действиями.

**Финт -**движения хоккеиста, направленные на введение противника в заблуждение и обыгрывание в конкретной игровой ситуации.

**Спин-о-рама (Вертушка) -**очень эффективный, но технически сложный финт, связанный с резким разворотом игрока с шайбой на 360 градусов.

**Силовой прием (Хит) -**физические действия, направленные на отбор шайбы у противника.

**Мельница (Хип Чек) -** хит, проводимый путем приёма противника на бедро.



**Отбор шайбы -**переход шайбы от игрока одной команды к игроку другой. Происходит различными способами: с помощью отнятия шайбы клюшкой, силовых приёмов, перехватов.

**Прессинг -**ограничение действий соперника путём применения блокировок или силовых приёмов.

**Технико-тактические действия** - любые действия игрока, влияющие на ход игры. Например: обводки, передачи, броски, отборы шайбы.

**Плотность игры** - количество технико-тактических действий на площадке в минуту.

**Расстановка** - положение игроков друг относительно друга в рамках системы ведения игры

**Игра в откат -** пассивные оборонительные действия команды. При игре в откат игроки обороняющейся команды откатываются назад в оборону, слабо прессингуют соперника, а отбор шайбы происходит, в основном, в зоне обороны.

**Форчекинг -**активные оборонительные действия команды. Форчекинг подразумевает активную борьбу за шайбу и плотный прессинг противника в зоне атаки.

**Чеккер -**игрок контратакующего плана. Специализируется на активном ведении силовой борьбы на льду, отборе шайбы у соперника, форчекинге, убивании меньшинства.

51

**Тафгай -**игрок хоккейной команды, основной задачей которого является устрашение противника, кулачные единоборства, "выключение" из игры наиболее опасных форвардов команды-соперника и защита самых ценных игроков своей команды.

**Домосед** - защитник оборонительного плана

**Бей-беги**- тактика игры в атаке. Особенностью тактики "бей-беги" является вброс шайбы форвардом в зону атаки из средней зоны, после которого партнёры нападающего производят резкое ускорение с целью обогнать защитников соперника в борьбе за шайбу.

**Сэйв** - отражённый или блокированный вратарём бросок шайбы.

**Стойка (Стэндап)** - первый в истории стиль игры вратаря. Основан на "вертикальном" перекрывании ворот - отражение бросков непосредственно из стойки. Позволяет надёжно перекрывать верхнюю часть ворот.

**Баттерфляй**- достаточно новый стиль игры вратаря. Основан на "горизонтальном" перекрывании ворот - оба щитка вратаря лежат на льду. Эффективен для закрывания нижней части ворот.

**Гибрид (Полубаттерфляй)**- нечто среднее между стилями "стойка" и "баттерфляй". Основан на "диагональном" перекрывании ворот - только одна нога перекрывает нижний угол ворот.***Хоккейный сленг:***

**Сидеть на банке** - безвылазно находиться в запасе.

**Полировать банку** - крайне редко выходить на лед в четвёртом звене. Всякий, прикативший со смены, подвигает такого игрока то вправо, то влево.

**Открывать калитку** - "сидеть на банке" для вратаря.

**Катить по рельсам** - играть слишком примитивно, бесхитростно. Игрока, который так действует, называют **трамваем**.

**Кончились рельсы** – хоккеиста остановили или прижали к борту соперники.

**Пройти по борту** - проскользнуть вдоль борта, обойдя соперника за счет силы и скорости.

**Окаянщики** – игроки с правым хватом клюшки.

**Паровозик** - оставление шайбы партнеру, который двигается за спиной отдающего.

**Карусель** - многочисленные оставления шайбы партнерам в зоне соперника. Проводится в ходе одной комбинации. Партнёры движутся по кругу.

52

**Запустить бабочку** - совершить неудачный, несильный бросок, когда шайба летит кувырком или скачет по льду.

**Пустить бабочку** - пропустить подобную кувыркающуюся шайбу.

**Парашют** - переброс шайбы через противника.

**Нагрузить пятак** — постоянно атаковать, лезть на ворота, много бросать.

**Сбросить перчатки (Дать в пятак)** - устроить драку.

**Поднять на вилы** - зацепить соперника клюшкой снизу вверх.

**Попасть в домик** - забить гол вратарю между ног.

**Попасть в девятку**- забросить шайбу в верхний угол ворот.

**Наказать судью** - якобы случайно толкнуть арбитра или попасть в него шайбой.

**Увезти соперника** - отвлечь на себя внимание противника.

**Зашнуровать мозги** - финтами и обводкой заставить соперника опустить голову, засмотреться на шайбу, растеряться.

**Наполнять бутылочки** - играть в команде второстепенную роль, выполнять функции администратора.

**Смотреть кино** - судья проверяет по телемонитору, пересекла ли шайба линию ворот.

**Уйти в буфет** - потерять ворота для вратаря.

**Заехать на трибуны** - увлечься атакой, забежать слишком далеко.

**Плавить лед** - часто падать; скользить на коленях, спине.

**Зацепиться за линию** - упасть при входе в зону.

**Расколоть** - применить силовой прием, поймав противника на противоходе.

**Отдать на плаху** - отдать пас в точку, где партнера обязательно ждут.