

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 2

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
протокол от 29.06.2020г. № 07

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2
Н.М. Шумилина
от «29» июня 2020 г. № 102



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей со встраиваемым
краткосрочным дистанционным модулем
«Основы хоккея с шайбой»
(первый год обучения)

Возраст обучающихся – 5-8 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень - базовый

Разработчик: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зея
Харазов Роберт Артурович

г.Зея, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Формы и методы обучения	8
1.2 Система контроля и зачётные требования.....	9
II УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
2.1 Годовой учебный график	6
2.2. Годовой план-график	7
III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
IV Методическое обеспечение программы	12
V Оценочный материал	15
VI Материально-техническое обеспечение программы	17
Общеразвивающие упражнения (дистанционный формат)	18
VII Список литературы	18

Аннотация к дистанционной программе «Основы хоккея с шайбой»

Дистанционная программа имеет универсальную структуру и может реализовываться как самостоятельная краткосрочная дистанционная программа, либо может быть встроена в дополнительную общеобразовательную программу соответствующей направленности, может реализовываться как в очной, так и в заочной форме.

Образовательный модуль состоит из занятий, к каждому из которых подобран необходимый материал для практической реализации.

Руководствуясь представленными учебным материалами, педагог самостоятельно сможет выстроить свои занятия, либо воспользоваться готовым дистанционным курсом по освоению содержания образовательного модуля для обучающихся 5-8 лет.

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Занятия хоккеем способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Занимаясь хоккеем с шайбой развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, приобретают навыки владения шайбой: держать клюшку, передавать, бросать, вести шайбу клюшкой, следить за шайбой. Кроме того, правильно подобранные упражнения могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, обучающиеся знакомятся с правилами работы с электронными

носителями и обмена информацией с педагогом, техническими особенностями работы, инструкциями выполнения заданий.

Направленность программы:

- по содержанию - физкультурно-спортивной
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной
- по форме организации - групповой
- по времени реализации - годичной подготовки (1 год)

Актуальность. Программы продиктована нашей действительностью. Каждый родитель хотел бы, чтобы его ребенок был здоровым и крепким. И каждый понимает, что самый лучший способ сделать его таковым — спорт.

Установлено, что дети, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 5 лет, желающих заниматься хоккеем с шайбой.

Новизна По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 9 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Данная программа предназначена для детей с 5 лет

Целесообразность программы «Хоккей» определена тем, что ориентирует занимающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом занимающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма

Цель: приобретение детьми необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений, и навыков. Выявление одаренных детей и направление их для дальнейшего обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта в частности хоккея с шайбой
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития;
- обучить базовым техническим элементам;

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности.необходимые для хоккея с шайбой

Отличительные особенности

Программа рассчитана на планомерное развитие физических, технических, тактических, морально-волевых и эстетических качеств спортсменов и охватывает возрастной период с 5 до 8 лет.

При работе с детьми учтены все закономерности роста

Детского организма, сенситивные периоды развития определенных двигательных качеств

Адресат программы. Программа предназначена для всех желающих мальчиков и девочек с 5 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хоккеем с шайбой.

Сроки реализации программы:Программа рассчитана на девять месяцев с сентября по май.При необходимости перехода обучения на дистанционный формат, часы распределяются следующим образом: 56 часов - очно, 16 часов – дистанционно. Количество дистанционных часов может изменяться в зависимости от сложившейся ситуации.

Форма и режим занятий

Учебно-тренировочные занятия по программе проводятся с обучающимися как в помещении,(спортивном зале) так и на улице, (стадионе, на хоккейном корте). Количественный состав группы - 10-12 человек. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста и рассчитана на проведение 2 раза в неделю. Периодичность проведения занятий – согласно сетке занятий, длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 40-45 минут.Проведение занятий в дистанционном формате при работе с ПК регламентируется нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 в действующей редакции.

По типу: занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими, дистанционными.

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст зачисления	Максимальное кол-во учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
Группа спортивно-оздоровительная (раннего развития)					
1 год (36 недель)	5-8 лет	2	72	10-12 человек	Без разряда

Оценка результативности:

1. Анализ медицинских осмотров детей.
2. Анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года.
3. Беседы с родителями

Ожидаемые результаты реализации программы:

Согласно предоставленной программе, обучающиеся должны приобщиться к занятиям и освоить необходимый минимум двигательных умений;

В результате обучения обучающиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о хоккее с шайбой, знакомятся с основными способами скольжения на конках. В практическом плане обучающиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения; подготовительные упражнения.

Формы подведения итогов

Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 5 упражнений по общей физической подготовки и 2 по специальной физической подготовки. Для детей 7-8 лет

Все упражнения по общей физической подготовке оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся 5-6 лет сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся 7-8 лет сдают нормативы по ОФП И СФП по той же бальной системе

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Понимать доступную спортивную терминологию.
5. Комплекс упражнений.

Должны уметь:

- 1.действовать по сигналу тренера-преподавателя, быстро реагировать на сигнал;
- 2.заниматься, не мешая другим;
3. освоить элементы техники владения коньками
 - Основная стойка хоккеиста.
 - Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
 - Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
 - Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
- Бег широким скользящим шагом.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 1 год обучения.

Возраст детей 5-8 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Учебный год длится 36 недель. Общее количество часов в год -72.

Раздел образовательной деятельности	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	теория	практика	всего	
72 часов (сентябрь –май)				
Теоретическая подготовка	4		4	беседа
Общая физическая подготовка		21	21	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка		21	21	Сдача контрольных нормативов
Основы техники базовых упражнений		15	15	диагностика
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		9	9	
Контрольно-переводные нормативы		4	4	
Всего за год:	4	68	72	

План-график распределения учебного материала в годичном цикле

Разделы подготовка	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ВСЕГО
Теоретические занятия	2	1	1							4
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	3	3	3	1	2	2	2	2	3	21
Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	2	3	2	2	21
Техническая подготовка				3	3	3	2	3	1	15
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольно-переводные нормативы				1					1	2
всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Работа в группе осуществляется на основе данной программы дополнительного образования детей, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории хоккея, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Практические занятия разнообразны. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки. Техническая подготовка включает упражнения в спортивном зале и на ледовом катке.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20- 30м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

В подготовке юных хоккеистов широко используются подвижные игры для снятия физического напряжения и для развития отдельных физических качеств, для приобретения навыков техники катания на коньках, владение клюшкой.

Техническая подготовка.

Приёмы техники передвижения на коньках.

Темы	5-8 ЛЕТ
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.	+
Торможение плугом и полуплугом.	+
Старт с места лицом вперед.	+
Бег короткими шагами	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	+

Техническая подготовка.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы	

Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы).	+
Ведение шайбы на месте.	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+

Теоретическая подготовка

№	Название тем	Часы
	Физкультура и спорта в России	1
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
	Этапы развития отечественного хоккея	1
	Личная и общественная гигиена	1

Виды подвижных игр, с преимущественной направленностью на развитие физических качеств

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веребочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Техника владения коньками

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих

упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой -скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Техника владения клюшкой

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда. Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении.

3. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево.

5. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола.

6. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся по полу с удобной стороны, на месте.

IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПИЧЕНИЕ

Особенности организации тренировочного процесса. К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

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

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

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Методические рекомендации

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, Уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.). В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств. В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Методическое обеспечение	Форма занятий	методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Хоккей с шайбой»;	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

		показ.	-научно-популярная литература; -оборудование и	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - коньки; -ролики; клюшка; шайба; экипировка игрока и вратаря; мяч.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточные, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

V ОЦЕННОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тесты для оценки контроля.

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
- 3 сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

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

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл)

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) спортивно-оздоровительного этапа.

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания

тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

6.Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1. Для детей 7-8 лет.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

По общей физической		
	5-6 лет	7-8 лет
Бег 20 м с высокого старта (с)	6-5сек	4,59
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	110-120	139,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	8	12
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16
Челночный бег 4х9 м	12,92	12,13
По специальной физической и технической		
Бег на коньках 20 м (с)	-	4,98
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	-	7,39

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ Оборудование и спортивный инвентарь,

	Наименование	Ед.измерения	Количество изделий
	Оборудование спортивный инвентарь		
1	Ворота для хоккея	шт	2

2	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)		
4	Раздевалка для переодевания		3
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг		10
6	Набивные мячи от 1 до 4 кг		6
7	Скакалка	шт	15
8	Футбольный мяч	шт	1
9	скамейки	шт	4
10	Гимнастические маты	шт	3

Необходимый инвентарь для занятия хоккеем с шайбой на занимающегося

- 1 Ключка хоккейная
- 2 Шайба
- 3 Гетры
- 4 Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, перчатки)
- 5 Коньки хоккейные
- 6 Майка
- 7 Подтяжки
- 8 Раковина защитная
- 9 Рейтузы
- 10 Свитер
- 11 Шлем защитный

Общеразвивающие упражнения

для зарядки в игровой форме для детей 5-6 лет
(дистанционный формат).

Youtube - канал зарядка для детей Жила-была Царевна для детей с 5-6 лет.

https://www.youtube.com/watch?v=IOIN8G_Zqll –зарядка с Царевной – зоопарк.

https://www.youtube.com/watch?v=IXg_hcmBh-Y - зарядка с Царевной детская площадка

<https://www.youtube.com/watch?v=SqRazh4fabk> - зарядка с Царевной песня пиратов.

<https://www.youtube.com/watch?v=2kclP0hArxo>- все зарядки с Царевной большой сборник.

Общеразвивающие упражнения тренировки для будущих хоккеистов.

ОФП для детей 5-6 лет для выполнения в домашних условиях. Тренировка №1 тренировка для будущих хоккеистов.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wivma5xYyNU>

№2 Онлайн тренировка для детей 4, 5, 6 лет: ОФП, детский фитнес, развивающая гимнастика, физкультура

https://www.youtube.com/watch?v=z_tbLveFN6k

№3 Онлайн тренировка для детей 4, 5, 6 лет: ОФП, детский фитнес, развитие координации

<https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c>

№ 4 Спортивные тренировки (ОФП) для детей 4-6 лет и развивающая гимнастика для детей. Упражнения на координацию.

https://www.youtube.com/watch?v=kzssCzddfPA&list=PLQa0W-Ypl3K8gRsNYYyFHXBdtC0cutj_N&index=3&t=75s

№5 Онлайн тренировка для детей 5-8 лет: ОФП, детский фитнес, развивающая гимнастика, развитие ловкости

№6 Онлайн тренировка для детей 5-8- лет: ОФП, детский фитнес, развивающая гимнастика, физкультура.

https://www.youtube.com/watch?v=qtRk5YSa0xo&list=PLQa0W-Ypl3K8gRsNYYyFHXBdtC0cutj_N&index=6

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / Букатин А.Ю.Колузганов В М., Иванов В П.-М.:Б и., 1983 - 67с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФиС, 1986.-208С.
7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.
8. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб.пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
12. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.
13. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
14. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.сосолавац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
15. И. Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.

16. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, «Вышэйшая школа», 1976.

17. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. — Ежегодник «Хоккей» М., ФИС, 1981, с. 50—54.

18. Дерябин СЕ. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф. дис, канд. пед. наук. - М., 1982. - 21 с.

19. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФИС, 1983-183с.

20. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.

21. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,- М: ФИС, 1982.-271 с.

22. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.-М.:ФИС1981.-200с,

23. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.

24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФИС, 1976.-256 с.

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.«Трус не играет хоккей»

5. Скот Янго«Мой кумир хоккей»

6. Эдуард Тополь «Стрижи на льду»

7. Санадзе Михаил «Когда я вырасту, я стану хоккеистом»