

Принято  
на заседании тренерского совета отделения  
хоккей с шайбой  
Протокол № 4 от 29.08.2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МБОУ ДО ДЮБСШ № 2 г.Зеи  
№ 174 од от 30.08.2021 г.

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Детско –юношеская спортивная школа № 2 города Зеи»**

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая  
программа по хоккею  
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы: 4года  
Возраст детей: 5-9 лет  
Автор программы: методист  
Лагунова Светлана Анатольевна

г.Зея,  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка .....	Стр. 3
2.Нормативная часть .....	Стр. 4
3.Организационно-методические указания .....	Стр. 6
4.Воспитательная работа .....	Стр.12
5.Система контроля и зачетные требования .....	Стр.13
6.Перечень информационного обеспечения .....	Стр.15

## 1. Пояснительная записка

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами и спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально - технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения. При её разработке использованы передовой опыт результаты научных исследований, рекомендации спортивной медицины.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно - тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем

## **Цели и задачи.**

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов - является подготовка высококвалифицированных игроков, способных показать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого разного уровня.

Спортивно-оздоровительный этап обучения педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи;

- формирование у детей интереса к спорту и к хоккею в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.
- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, 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, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. №730.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ,  
КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	4	5 лет	10	30

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.**

Этапы подготовки.	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	1	5 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	6 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	3	7 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике
	4	8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Хоккей»

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

#### Учебный план тренировочных занятий по хоккею для спортивно-оздоровительного этапа

№	Виды подготовки	Кол- во (ч)
1	Общая физическая	47
2	Специальная физическая	33
3	Техническая	66
4	Тактическая	27
5	Игровая	43
<i>в том числе</i>		
6	Теоретическая	8
7	Контрольные испытания	6
8	Самостоятельная работа	+
Всего часов		<b>216</b>

**План - график распределения программного материала  
для групп СОГ по хоккею (36 недели/6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Общая физическая	47	6	6	5	5	5	5	5	5	5
2	Специальная физическая	33	3	3	3	4	4	4	4	4	4
3	Техническая	66	8	8	8	8	8	7	7	6	6
4	Тактическая	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Игровая	43	5	5	5	5	4	5	5	5	3
<i>в том числе</i>											
6	Теоретическая	8	1	-	1	1	1	1	-	1	-
7	Контрольные испытания	6	-	2	-	-	2	-	-	-	2
8	Самостоятельная работа	+									
Всего часов		216	25	25	24	25	25	24	24	23	21

Объемы разделов, таких как контрольно-переводные испытания, соревнования, специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую и техническую подготовку.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Средства физической подготовки:

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

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперед, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

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

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

Упражнения со снарядами и на снарядах.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

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



### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п.

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

### **Техническая подготовка.**

#### **Приёмы техники передвижения на коньках.**

<b>Темы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
Передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке.	+	+	+	+
Основная стойка (посадка) хоккеиста.	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.	+	+	+	+
Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	+	+	+	+
Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.	+	+	+	+
Бег скользящими шагами.	+	+	+	+

Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+
Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).	+	+	+	+
Повороты по дуге переступанием двух ног.	+	+	+	+
Повороты влево и вправо скрестными шагами.	+	+	+	+
Торможение плугом и полуплугом.	+	+	+	+
Старт с места лицом вперёд.	+	+	+	+
Бег короткими шагами	+	+	+	+
Торможение с поворотом туловища на 90% на одной и двух ногах.	+	+	+	+
Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка).	+	+	+	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда.	+	+	+	+
Бег спиной вперёд переступанием ногами.	+	+	+	+
Бег спиной вперёд скрестными шагами	+	+	+	+
Повороты в движении на 180% и 360%	+	+	+	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.		+	+	+
Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления.			+	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.				+
Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении.				+

### Техническая подготовка.

#### Приёмы техники владения клюшкой и шайбой.

Темы	1 год	2 год	3 год	4 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты).	+	+	+	+
Ведение шайбы на месте.	+	+	+	+
Ведение шайбы не отрывая крюка от шайбы.	+	+	+	+
Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки.	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+	+	+	+
Обводка соперника на месте и в движении.	+	+	+	+
Длинная и короткая обводка.	+	+	+	+
Финт клюшкой.	+	+	+	+
Финт с изменением скорости и направления.	+	+	+	+

Бросок с длинным и коротким (кистевой) разгоном.	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом.	+	+	+	+
Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы .Броски с неудобной руки.	+	+	+	+
Остановка шайбы клюшкой, коньком, рукой, туловищем.		+	+	+
Приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.			+	+
Отбор шайбы клюшкой способом выбивания, способом подбивания клюшки соперника.				+
Остановка и толчок соперника задней частью бедра.				+
Остановка толчок соперника грудью.				+
Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой.				+

### Тактическая подготовка

Тема	1 год	2 год	3 год	4 год
Скоростное маневрирование и выбор позиции.	+	+	+	+
Дистанционная опека.	+	+	+	+
Контактная опека.	+	+	+	+
Отбор шайбы клюшкой.	+	+	+	+
Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки.	+	+	+	+
Ведение шайбы дозированными толчками вперёд.	+	+	+	+
Ведение шайбы коньками.	+	+	+	+
Ведение шайбы в движении спиной вперёд.	+	+	+	+

### Теоретическая подготовка

№	Название тем	Часы
1.	Физкультура и спорта в России	1
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1
4.	Личная и общественная гигиена	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
8.	Управление подготовкой хоккеиста	1

<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура как составная часть общей культуры. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья , физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий , инвентарю. Питание и режим дня.
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности , её воздействие на органы и функциональные системы.
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.
Травматизм в спорте и его профилактика.	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.

#### **4. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа с юными хоккеистами теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неопределима также связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий, жёсткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов.

Этапный

контроль проводится в конце конкретного этапа и предназначен для оценки устойчивого

состояния спортсмена в его программу входят: врачебные обследования , тестирование

уровня физической подготовленности , анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Ткущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста

после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций.

Оценивается объём

тренировочных нагрузок и качество выполнения заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. С этой целью проводятся педагогические

наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после

него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачом.

Наиболее информативен педагогический контроль который охватывает: Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и

эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных

соревнований. Однако успешное выполнение контрольных испытаний ещё не

даёт основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем.

Показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе контроля за уровнем подготовленности юных спортсменов.

### Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы	5-6 лет			6-7 лет			7-8 лет			8-9 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Отжимания (кол-во раз)	18	14	8	23	19	13	28	24	18	35	31	24
2	Прыжок в длину (см.)	127	121	115	135	130	127	165	161	150	172	166	155
3	Бег 60 м. (с.)	-	-	-	11,8	12,4	12,7	11.1	11.4	11.7	10.9	11.1	11.4
4	Бег 300 м. (с.)	-	-	-	68,5	70,0	73,5	62.5	64.5	68.5	61.0	63.5	67.0
5	Бег 30 м. (с.)	7,2	7,4	7,8	-	-	-	-	-	-			
6	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-						
7	Челночный бег 6х9 м. (с.)	-	-	-	20,1	20,7	21,4	19.2	19.8	20.5	18.6	19.1	19.7
8	Челночный бег 18х12 м. (с.)	-	-	-	-	-	-						
9	Бег на коньках 36 м. (с.)	-	-	-	7,5	7,8	8,2	7.2	7.4	7.7	6.9	7.1	7.3
10	Бег на коньках 36 м. спиной (с.)	-	-	-	10,2	11,0	11,5	9.6	9.9	10.3	9.2	9.5	9.9
11	Слаломный бег без шайбы (с.)	-	-	-	16,0	16,8	17,4	15.1	15.9	16.7	14.0	14.8	15,6
12	Слаломный бег с шайбой (с.)	-	-	-	17,5	18,4	19,2	16.5	17.4	18.3	15.7	16.2	16,8
13	Разница в тестах	-	-	-	1,5	1,6	1,8	1.42	2.06	2.7	0.84	1.45	2.06

## **Литература.**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ. М.: Советский спорт, 2006.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М ,ФИС , 1974.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М. : Академия , 2003.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д Железняка М.:Академия , 2002.
5. Контроль за подготовкой юных хоккеистов. М. : 1993.
6. Филин В.П Теория и методика юношеского спорта. - М. : ФИС , 1987.

### **Литература для детей и родителей.**

- 1 .Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.: ФИС , 1986.
2. Хоккей. Правила игры.
3. Тарасов А.В. Детям о хоккее. - М.: Советская Россия , 1969.
4. Третьяк В . Советы юному вратарю. М.: Просвещение , 1987.