

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТА
решением методического совета
МАУ СШОР
протокол № 14
от « 28 » февраля 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ
«Юный хоккеист»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:
Фуртиков И.Н. тренер МАУ СШОР
Бобылев А.С. тренер МАУ СШОР

г. Мончегорск
2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
I.Нормативная часть	6
1.1.Порядок зачисления в группы	6
1.2.Организация и режима физкультурно-оздоровительной работы.....	6
1.3.Контрольные нормативы по ОФП	7
II.Программный материал	8
2.1.Теоретическая подготовка.....	8
2.2.Практическая подготовка.....	8
2.2.1.Общая физическая подготовка.....	8
2.2.2.Специальная физическая подготовка.....	9
2.2.3.Техническая подготовка.....	11
III.Методические рекомендации	15
3.1.Организация тренировочного процесса.....	15
3.2. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса...	15
IV.Воспитательная работа	16
V.Список литературы	17

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения хоккея с мячом МАУ ДО СШ г.Мончегорск.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 год № 41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 08.11.2015 г. № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО СШ.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная и является педагогически целесообразной.

Программа предусматривает осуществление спортивно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники в хоккее с мячом, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий хоккеем с мячом детей дошкольного возраста, начального школьного возраста. Обусловлена положительным оздоровительным эффектом.

Новизна программы заключается в предоставлении первоначальных сведений, о виде спорта «хоккей с мячом». Предполагается использование минимальной сложности предполагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к данному виду спорта.

Отличительные особенности программы: программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагается проведение занятий на ледовой арене, хоккейном корте в спортивных залах, в городском

парке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течении года в место выбывших могут набираться новички.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий хоккеем с мячом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение в рамках спортивной подготовки в группах начальной подготовки при наличии вакантных мест.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основами гигиены

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. соблюдать режим дня;
3. владеть техникой катания на коньках.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Формы обучения: очная

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебно-тренировочного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия хоккеем с мячом на следующем этапе подготовки.

Режим занятий: продолжительность занятий 2 часа (по 45 минут), два раза в неделю.

Адресат программы: программа разработана для детей 5-7 лет. Срок реализации - 1 год. Наполняемость группы 10-15 человек.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются занимающиеся в возрасте от 5 до 7 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься хоккеем с мячом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение учебного года с сентября по май, включая каникулярное время в соответствии с годовым планом. Годовой план рассчитан на 39 недель (таблица 1).

Таблица 1

ГОДОВОЙ ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год (5-7 лет)
Количество недель	39
Количество часов в неделю	2
Теоретическая подготовка	1
Практическая подготовка, из них:	77
Общая физическая подготовка	77
Общее количество часов в год	78

Основными формами занятий являются: групповые занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1 академический час.

1.3 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств (таблица 2):

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы
		5-7 лет
Быстрота	Бег 20 метров	+
	Бег 20 метров на коньках	+
Координация	Челночный бег 4 х 9 м	+
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	+
	Слаломный бег на коньках без мяча	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+
	Прыжок в длину с места	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+

- "+" выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.;
- Контрольно-переводные нормативы в группах 5-7 лет проводятся на усмотрение тренера в виде эстафет, игр и т.д.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце тренировочного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе.

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

Тема 1: *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. *История развития хоккея с мячом*

Возникновение хоккея с мячом. Успехи российского хоккея на международной арене. Хоккейные традиции региона.

Тема 3. *Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции МАУ ДО СШОР*

Права и обязанности учащегося спортивной школы. Структура МАУ ДО СШОР, школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения хоккея с мячом.

Тема 4. *Терминология, применяемая в хоккее с мячом*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2 Программный материал

2.2.1 Общая физическая подготовка

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

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища,

вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

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

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры.

2.2.2 Специально-физическая подготовка

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

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

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 6 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений (передвижение на коньках, владение клюшкой и мячом).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- Броски мяча на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед).
- Упражнения с мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мяча).
- Броски мяча в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. - Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

2.2.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и мячом.

Техника передвижения на коньках

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. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, 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. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево.

Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

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.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. 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.

На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и мячом именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с мячом, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

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, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и мячом.

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.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

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

2. 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.

3. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

5. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, мячи) 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. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

7. 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. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются нормальные мячи.

8. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» мяча. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение мяча, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение мяча по контуру букв «П», цифры «8». Ведение мяча с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение мяча в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и мячом хорошо сочетать также с имитациями без мяча. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и

эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему мяча. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение мяча с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок мяча с длинным замахом.
3. Передача мяча броском с длинным замахом.
4. Приемы мяча.
5. «Короткое» ведение мяча с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда обучающиеся освоили технику бросков мяча по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков мяча по воздуху.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. Организация процесса

Занятия проводятся в течении следующего времени: с 1 сентября по 31 мая.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

3.2. Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют

метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по хоккею с мячом.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Букатин, А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист.- М.:Фис,1986.
- 2.Белоусова, В.В. Воспитание в спорте, - М.: ФиС, 1974г
- 3.Вайцеховский, С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
- 4.Волков, В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
- 5.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
- 6.Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом : техника, тактика, правила игры: учебно-методической пособие. – М.: Советский спорт,2005.
- 7.Никитушкин, В.Г.,Губа В.П.Методы отбора в игровые виды спорта. – М.,1998 .
- 8.Спортивные игры.Учебник для вузов под редакцией Ю.Д.Желязняка и Ю.М.Портнова . – М.: Академия,2002 .
- 9.Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча,Б.Н.Щустина.- М.:ФиС.,1995.
- 10.Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.:Фис,1987.
- 11.Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта, - ФиС. М., 1974г.

Интернет - ресурсы:

1. www.rusbandy.ru
2. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
3. минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России