**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**городского округа ЗАТО СВЕТЛЫЙ»**

**ПРОГРАММА**

**Подготовки учащихся спортивно-оздоровительной группы**

**и начальной подготовки по хоккею с шайбой**

 **Программа рассчитана на подготовку детей: 7-9 лет**

 **Программу разработал: тренер-преподаватель Дурнов А.В.**

**ЗАТО Светлый**

**2009г.**

***ЗА ЧТО МЫ ЛЮБИМ ХОККЕЙ***

***Шайбу взбрасывают и начинается хоккей. Начинается праздник, на который приглашены лучшие человеческие качества – мужество и сила, воля и настойчивость, сообразительность и верность. Красочный, весёлый праздник, который не кончается сегодняшним матчем. Праздник, который всегда с нами, с теми кто любит хоккей.***

***Хоккей – многозначен и неисчерпаем. Он каждый вечер – тот же и иной, не похожий на вчерашний, и в этом его прелесть и таинственная привлекательность.***

***Хоккей – это демонстрация всех лучших человеческих качеств: доброты и мужества, верности товарищам и нравственной стойкости.***

***Хоккей – это самая быстрая, самая темпераментная игра.***

 ***Отдых и развлечение миллионов.***

***«Поле боя», где тренеры соревнуются в искусстве найти наилучший план «сражения».***

***Хоккей – властитель интересов и увлечений громадной армии мальчишек. Арена соперничества в силе и ловкости, отваге и настойчивости, в сноровке и сообразительности.***

***Хоккей – это концерт, пиршество красок и ритм поединка, азарт, уверенность «актёров», выступающих сегодня с особым воодушевлением, и соучастие зрителей в происходящим на «сцене»***

***Не случайно два самых популярных клича болельщиков – «ШАЙ-БУ»! « ШАЙ-БУ!» и «МО-ЛО-ДЦИ!» в футбол и теннис, волейбол и ручной мяч, баскетбол и рэгби пришли из хоккея.***

***Хоккей – это спорт и популярность его не угосаема!!!***

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12- ФЗ, типовым положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. №233, нормативными документами учреждений дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, расположенных не территории Российской Федерации от 25.01.95 г., нормативно-правовым основаниям, регулирующим деятельность ДЮСШ, уставом ДЮСШ.

 Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Главная задача отделения хоккея с шайбой заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных хоккеистов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию;

- всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в хоккей в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных,

обладающих высоким уровнем физической подготовленности спортсменов;

Основной показатель работы отделения хоккея с шайбой, программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечению каждого года). Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

В спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки занятия проводятся три раза в неделю по 1,5-2 академических часа до 6 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, отборочные соревнования и т. д.

**Цель и задачи программы.**

Цель и задачи модифицированной образовательной программы по хоккею с шайбой детей школьного возраста на этапе многолетней подготовки является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся у трудовой деятельности. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

**Основные задачи этапа спортивно – оздоровительного и начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с шайбой;

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;

- гармоничное развитие волевых и морально – этических качеств личности;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

 На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летного возраста, желающие заниматься хоккеем с шайбой и имеющие письменное разрешение от врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники игры в хоккей, выполнение контрольных нормативов и сдача квалифицированной обязательной программы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеэтапа | Год обучения | Минимальный возраст длязачисления | Миним. число уч-сяв группе | Макс. кол-во уч-ных часов внеделю | Требования пофизич., технич.испорт. под-ке на конец уч. года |
| НП | ДО 1 г. | 7 | 15 | 6 | Выполнениенормативов ОФП, СФП |
|  | свыше года | 7 | 15 | 9 |
| СО | Весь период | 7-9 лет | 10-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

**Требования предъявляемые к учащимся, занимающихся по программе хоккея с шайбой для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки.**

**Спортивно – оздоровительный этап:**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.

2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.

3. Знание основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

1. Систематично посещать тренировочные занятия.

2. Положительная динамика уровня физической подготовленности.

3. Освоение основ техники игры в хоккей.

4. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

**II Учебный план.**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойствами ей особенностям с учетом возрастных особенностей спортсменов.

 Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

 Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

 Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

 Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

 С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой игры в хоккей, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Примерный учебный план на 46 недель**

**учебно – тренировочных занятиях ДЮСШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этап подготовки |
| НП |
| СОГ | 1-й | 2-й |
| 1. | Введение теоретическая подготовка | 6 | 6 | 7 |
| 2. | Общая физическая | 71 | 71 | 110 |
| 3. | Специальная физическая | 91 | 91 | 118 |
| 4. | Техническая  | 40 | 40 | 60 |
| 5. | Тактическая  | 20 | 20 | 30 |
| 6. | Игровая  | 40 | 40 | 40 |
| 7. | Контрольные и игровые игры | - | - | 40 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 10. | Контрольное испытание | 4 | 4 | 5 |
| 11. | Медицинское обеспечение | 4 | 4 | 4 |
|  | **Общее количество часов за год** (46 недель) | **276** | **276** | **414** |

**Содержание программы**

В настоящей программе я исхожу из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качеств технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененными (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Содержание учебного материала** | **Часы** |
| I  | **Введение**Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.  |  |
|  | **Теоретические сведения.**  |  |
| 1  | Меры безопасности и правила поведения на за­нятиях  |  |
| 2  | Сведения о режиме дня и личной гигиены  |  |
| 3  | Физическая культура - средство развития и укрепления человека.  |  |
| **II** | **Общая физическая подготовка.** |  |
| 1  | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости  |  |
| 2  | Акробатическая подготовка (кувырки, перево­роты, прыжки, сальто).  |  |
| **III** | **Специальная физическая подготовка.** |  |
| 1 | Упражнения на развитие гибкости, подвижно­сти в суставах и ловкости  |  |
| 2 | Силовая подготовка. |  |
| 3 | Комплекс упражнений на выносливость |  |
| 4 | Страховка и самостраховка.  |  |
| **IV** | **Тактико-техническая подготовка.** |  |
| 1 | Бег на коньках (толчок, скольжение, свободное движение) |  |
| 2 | Основная посадка |  |
| 3 | Шаговый бег вперёд |  |
| 4 | V-Старт |  |
| 5 | Перекрёстный старт |  |
| 6 | Торможение одной ногой |  |
| 7 | Быстрый разворот |  |
| 8 | Торможение на двух ногах |  |
| 9 | Поворот скольжением |  |
| 10 | Поворот шагом |  |
| 11 | Поворот переступанием |  |
| 12 | Разворот |  |
| 13 | Бег на коньках спиной вперёд |  |
| 14 | Толчки и скольжение спиной вперёд |  |
| 15 | Разворот двигаясь спиной в перёд |  |
| 16 | Бег спиной вперёд перекрёстными шагами |  |
| 17 | Торможение одной ногой при движении спиной вперёд и Т-образный старт |  |
| 18 | V-образное торможение при беге спиной вперёд |  |
| 19 | Хват клюшки |  |
| 20 | Ведение шайбы, стоя на месте |  |
| 21 | Ведение шайбы в движении |  |
| 22 | Передача с "удобной" стороны |  |
| 23 | Передача с "неудобной" стороны |  |
| 24 | Передача с подкидкой |  |
| 25 | Приём передачи с "удобной" стороны |  |
| 26 | Приём передачи с "неудобной" стороны |  |
| 27 | Кистевой бросок с "удобной" стороны |  |
| 28 | Кистевой бросок с "неудобной" стороны |  |
| 29 | Обыгрыш соперника используя борт |  |
| 30 | Подпускание шайбы |  |
| 31 | Обманный бросок |  |
| 32 | Отбор шайбы: Поднимание клюшки |  |
| 33 | Отбор шайбы при параллельном движении |  |
| 34 | Подкат к сопернику |  |
| 35 | Силовая борьба, игра корпусом |  |
| 36 | Упражнения для совершенствования техники: Взбрасование |  |
| 37 | Бег по восьмёрке |  |
| 38 | Остановка-ускорение |  |
| 39 | Прыжки через клюшки |  |
| 40 | Виражи вокруг шайбы |  |
| 41 | Обводка препятствий |  |
| 42 | Индивидуальная тактика |  |
| 43 | Изучение соперника |  |
| 44 | Выбор позиции |  |
| 45 | Один защитник против одного нападающего |  |
| 46 | Один защитник против двух нападающих |  |
| 47 | Двое защитников против двух нападающих |  |
| 48 | Двое защитников против трёх нападающих |  |
| 49 | Один защитник против трёх нападающих |  |
| 50 | Игра при взбрасовании |  |
| 51 | Оборона в зоне соперника |  |
| 52 | Оборона с отходом |  |
| 53 | Оборона в средней зоне |  |
| 54 | Оборона в зоне защиты |  |
| 55 | Позиционная оборона |  |
| 56 | Тактика обороны "один в одного" |  |
| 57 | Смешанная оборона |  |
| 58 | Начало атаки |  |
| 59 | Развитие атаки |  |
| 60 | Завершение атаки |  |
| 61 | Игра в численном большинстве |  |
| 62 | Игра в численном меньшинстве |  |
| 63 | Игра в неполных составах |  |
| 64 | Урок на телеэкране |  |
| **V** | **Контрольные испытания** |  |
| **VI** | **Участие в соревнованиях** |  |
| **VII** | **Медицинское обеспечение** |  |
|  | **Всего часов** |  |

**III Методическое обеспечение программы**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно – тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях хоккея, его истории, предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких – либо двигательных действий, обращает их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

**2.1.1 Спортивно-оздоровительный -этап.**

**Общая физическая и специальная подготовка.**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На. протяжении спортивно – оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникойнескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно -оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и уместную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку,

-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития.

 ***Основные тренировочные средства:***

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

* элементы акробатики (кувырки, кульбиты и др.);
* прыжки и прыжковые упражнения;
* метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
* силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).
***Основные методы выполнения упражнений:***
* игровой;
* повторный;
* равномерный:
* круговой:
* соревновательный (в контрольно- педагогических испытаниях).
***Основные направления тренировки:***
* спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания
предпосылок к успешной специализации в рукопашном бое. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятия спортом;
* на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтомудозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям7-10 лет допустимы упражнениям весом, равным около 20% от собственного веса;
* упражнения скоростно -силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

***Основные средства и методы тренировка:***

* главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры
* для обеспечения технической и физической подготовки начинающих
спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность
проводить занятия итренировки более организованно и целенаправленно;
* комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленных на развитие силы. Используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

***Особенности обучения на спортивно – оздоровительном этапе:***

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательной;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме. С наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике игры в хоккей на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- основная посадка,

- бег на коньках;

- хват клюшки;

- ведение шайбы стоя и в движении;

- передача и приём шайбы;

* кистевой бросок;
* выбор позиции;
* основным элементам технических действий.

***Методика контроля на этом этапе тренировки:*** включает использование
комплекса методов - педагогических, методико -биологических.

Комплекс методик позволит определить:

* состояние здоровья юного спортсмена;
* уровень физического развития;
* степень тренированности:
* величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс

**IV Этап начальной подготовки**

**Общая физическая и специальная подготовка.**

***Основная цель тренировки:***

- утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение технике игры в хоккей;

- повышение уровня физической подготовленности;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;

- школа техники игры в хоккей.

***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

 - соревновательный

***Особенности обучения:***

 Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

 В первый год обучения из задач является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процессе обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течении 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

 Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно – силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных спортсменов.

***Методика контроля:***

 Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности и технической подготовки, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

 Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

 При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

 В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузки, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

***Врачебный контроль:***

 Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно – педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

 Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

***Участие в соревнованиях:***

 Невозможно достигнуть в будущем стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивать число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

**Примерный план занятий на сезон**

**для начинающих игроков в хоккей с шайбой.**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательный навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала хоккея с шайбой.

Т – время обучения основам техники (минут)

Р – время для обзора и тренировок (минут)

Ж – приёмы, отрабатываемые во время занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнений | 1 неделя1 день 2день | 2 неделя1 день 2 день | 3 неделя1 день 2 день | 4 неделя1 день 2 день |
| РазминкаЗавершающиеупражненияОбсуждение | Т(10)Т(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) | Р(10)Р(10)(5) |
| Основы игрыГеография каткаПравила | Т(10)Т(5) | Т(10)Т(5) | Т(10)Т(5) | Т(10)Т(5) | Р(5)Т(5) | Р(5)Т(5) | Р(5)\* | Р(5)\* |
| КатаниеВперёдСтарт Т(5) | Т(15)Р(5) | Р(10)Р(5) | Р(5)Р(5) | Р(10)\* | \*\* | \*\* | \*\* | \* |
| ОстановкиПоворотыРазворотыСпиной вперёдУпражнения | Т(5) | Р(5)Т(10) | Р(5)Р(5)Т(10)Т(10) | Р(5)Р(5)Р(10)Р(10)Р(15) | \*\*Р(5)Р(5)Р(10) | \*\*Р(5)Р(5) | \*\*\*\*Р(10) | \*\*\*\*Р(10) |
| Обращение с шайбойСтоя на местев движении |  |  | Т(5) | Р(5)Т(5) | \*Р(5) | \* | \*Р(5) | \* |
| ПередачиСправа и леавПодкидкойПриём шайбыУпражнения |  |  |  | Т(10)Т(10) | Р(10)Т(5)Р(10)Р(10) | Р(5)Р(5)Р(10)Р(10) | \*Р(5)Р(5) | \*\*\*Р(10) |
| БроскиСлеваСправаУдарЩелчокУпражнения |  |  |  | Т(5)Т(5) | Р(5)Р(5)Т(5)Т(5) | Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(10) | \*\*Р(5)Р(5) | \*\*\*\* |
| БлокированиеБлокирование клюшкойПоднятие клюшкиОпека соперникаУпражнения |  |  | Т(5)Р(10) | Р(10) | Т(5)Т(5)Т(5)Р(10) | Р(10)Р(10)Р(10) | Р(10)Р(10)Р(10)Р(10) | Р(10)Р(10)Р(10) |
| Игра вратаряСтойка и передвижениеОтражение шайб блиномОтражение шайб щиткамиОтражение шайб клюшкойОтражение угроз воротамЛовля шайбы ловушкойУменьшение угла обстрелаОсобые отраженияУпражнения |  |  | Т(5)Т(5)Т(5) | \*Р(5)Р(5)Т(5)Т(5) | \*Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(15) | \*Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(10) | \*Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(15) | \*\*\*Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(5)Р(10) |
| Игра в нападенииТактика 1-1Вынуждение вратаря двигатьсяУпражнения |  |  |  |  |  |  | Т(10) | Р(10)Т(10) |
| Игра в оборонеПрессинг игрока,владеющего шайбойОпекаУпражнения |  |  |  |  |  |  |  | Т(10) |
| Специальные звеньяИгра с численным преимуществомИгра в меньшинстве |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание требований | 1-й год обучения(переводные) | 2-й год обучения(выпускные) |
| Бег 30 м. (с высокого старта), сек. | 5,0 | 4,8 |
| Бег 30 м.(6х5 м.), сек | 12,0 | 11,5 |
| Бег 92 м. с измен.-м направл.-я, сек | 29,0 | 28,0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 185 | 195 |
| Прыжок вверх с места толчком  двух ног, см. | 42 | 48 |
| Прыжок вверх с разбега толчкомДвух ног, см. | 50 | 55 |
| Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками, м. сидя стоя   | 5,011,09,0 | 6,212,010,0 |
| Становая сила, кг. | 70 | 90 |

**Примерный годовой план распределения часов**

**для спортивно – оздоровительных (СО) этапов подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцНаименование | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка  | 4 | 15 | 15 | 4 | - | - | 4 | 6 | 4 | 7 | 7 | 5 |
| Специальная физическая подготовка  | 3 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 15 | 6 | 8 | 3 | 5 | 5 |
| Технике -тактическая подготовка  | - | - | - | 15 | 43 | 43 | 5 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | . |
| Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные требования  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц  | 12 | 18 | 24 | 30 | 54 | 54 | 24 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Всего за год  | 276 |

Примерный годовой план распределения часов

для начальной подготовки после года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцНаименование | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | - | 1,5 | 1,5 |  |  | - | - | - | - |
| Общая физическая подготовка  | 7 | 10 | 20 | 10 | - | - | 5 | 10 | 10 | 7 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка  | 6 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 8 | 8 | 6 | 9 | 9 |
| Технике -тактическая подготовка  | - | - | - | 20 | 69 | 69 | 12 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Зачетные требования  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| Всего за месяц  | 18 | 27 | 36 | 45 | 85,5 | 85,5 | 27 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Всего за год  | 414 |

|  |
| --- |
| **Фундаментальные****Хоккейные правила Фреда Шеро\*** |
| 1. Никогда не попадай в положение «вне игры» при вариантах 3-2 или 2-1
2. За исключением игры с численным преимуществом никогда не катись спиной вперёд в зоне защиты, пока не отдашь пас партнёру, чтобы увернуться от соперника.
3. Никогда не бросай шайбу вслепую из-за ворот противника.
4. Делай диагональную передачу в своей зоне, только будучи на 100% уверен в успехе.
5. Второй (поддерживающий) игрок должен должен всё время передвигаться по площадке для подбора отскочившей шайбы.
6. Игроки, находящиеся перед воротами соперника, должны опираться на клюшки и быть обращены лицом к шайбе.
7. Если игрок с шайбой пересёк середину поля и ему некому передать пас и нет пространства для передвижения, он должен вбросить шайбу в зону соперника.
8. Игроки никогда не должны поворачиваться спиной к шайбе, всегда знать, где она находится. Разворачиваться в своей зоне в углу площадки, защитники могут повернуться спиной в доли секунды.
9. В своей зоне защиты игрокам позволено играть в меньшинстве только в случае удаления.
10. Вратари должны предупреждать каждого, обычно стуча по льду клюшкой, когда штрафное время соперников приближается к концу.
 |

\*Фред Шеро – знаменитый тренер клуба НХЛ «Филадельфия Флайерз» в 70-ые гг, последователь Анатолия Тарасова.