

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Киселев Антон Валентинович,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Хоккей с шайбой – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным хоккеистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В хоккее с шайбой индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Хоккей с шайбой в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Хоккей с шайбой» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и

навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью движений (скольжения по льду, владения клюшкой, бросков), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;

- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Хоккей с шайбой», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия хоккеем с шайбой.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам хоккея с шайбой;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (хоккей с шайбой);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам хоккея с шайбой;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков

при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники передвижения, техники владения клюшкой.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, приему, передачам, ведению, броскам по воротам;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег на 20 м с высокого старта, Прыжок в длину с места, с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги, И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук, Бег на коньках 20 м, Бег на коньках челночный 6х9 м,

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития хоккея с шайбой. Базовые технические навыки	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Базовые технические навыки		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Базовые технические навыки		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Повороты и переходы ОФП				
9.	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами. ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед Эстафеты				
14.	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	ОФП				
18.	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед. ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы; Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы; Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Правила игры в хоккей.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	<p>Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении.. Эстафеты ОФП</p>				соревнования
23	<p>Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении. ОФП Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	<p>Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; ОФП Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	<p>Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	СФП Подвижные игры				
26	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте. СФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Правила игры в хоккей. Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте. СФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Правила игры в хоккей.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика. СФП				соревнования
31	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Правила игры в хоккей. Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика». Двусторонняя игра		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	35	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям хоккеем с шайбой. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в хоккей, основы методики обучения хоккею /1 час/. Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. шайба в игре. точки вбрасывания. Вбрасывание шайбы. Замена игроков. Ведение шайбы.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения.

Стойка хоккеиста /ноги параллельно на одной линии; ноги согнуты в коленях; корпус наклонен чуть вперед. скольжение, ускорения, перемещаясь лицом вперед. Передвижения скрестным шагом в бок, спиной вперед/. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. челночный бег с торможением. скоростное маневрирование. Торможение. скольжение на внутреннем и внешнем ребре конька. Переход с движения лицом на движение спиной вперед. Переход с движения спиной на движения лицом. Повороты, стойка на месте /вперед, назад/. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения клюшкой.

Держание клюшки двумя руками. Передачи шайбы стоя на месте. Прием передачи с удобной стороны пера. Прием передачи с неудобной стороны пера. Ловля шайбы рукой. Дриблинг. Передачи в движении. Передачи с отрывом шайбы ото льда. Широкий дриблинг. Короткий дриблинг. Прием передачи в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи шайбы в парах, стоя на месте /ближние и средние по расстоянию: 2,5 - 6 м/. Встречные передачи в движении /в колоннах/.

Использование различных исходных положений при передачах /стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах/. Сочетание приемов /ловля - передача-поворот/.

Дриблинг. Ведение шайбы с изменением направления. Ведение шайбы с обводкой препятствий. Скоростной дриблинг. Эстафеты с ведением, ведение шайбы по сигналам и с сопровождением. Ведение шайбы в круге /умение укрывать шайбу при ведении/. Ведение с передачей шайбы по сигналу. Ведение шайбы в сочетании с остановками и поворотами.

Броски шайбы с места. Бросок шайбы с удобной стороны пера. Бросок шайбы с неудобной стороны пера . Броски шайбы с подщелкиванием. Бросок с замахом клюшки ото льда. Кистевые броски шайбы. Броски шайбы перечисленными способами с близкого расстояния. Броски шайбы с боку от ворот. Бросок шайбы с последующим движением за броском. Броски шайбы перечисленными способами после ведения. Штрафные броски . Сочетание приемов /передача - ведение-бросок/. Броски с точек.

Обманные движения /финты/. Финт клюшка конек. Финт на бросок-передача. Финт на передача бросок. Финт на Разворот в движении.

Техника защиты.

Техника передвижения.

Стойка. Стойка защитника с согнутыми ногами в коленях. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. скольжение перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения скрестными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения шайбой.

Выбивание шайбы клюшкой. Подбив клюшки. Подбив и выбивание шайбы у игрока, стоящего на месте. Подбив и выбивание шайбы у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват шайбы при передаче. Овладение шайбой за счет оттеснения игрока от шайбы .

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения шайбой.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам хоккея с шайбой;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, приему, передачам, ведению, броскам в ворота;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег на 20 м, 30 м, 60 м с высокого старта, Прыжок в длину с места, с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги, И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук, Бег на коньках 20 м, Бег на коньках челночный 6х9 м, Бег на коньках спиной вперед 20 м, Бег на коньках слаломный без шайбы, Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, Бег на коньках челночный в стойке вратаря

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила игры хоккей Базовые технические	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>ОФП</p>				
2.	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Базовые технические</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>ОФП</p>				
5.	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;.</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение
6.	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>на месте;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>				
7.	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	<p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>шайбы в движении; ОФП Двусторонняя игра</p>				
9.	<p>Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение
10.	<p>Правила игры в хоккей Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>в движении;, ОФП Двусторонняя игра</p>				
11.	<p>ОФП Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	<p>Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>в движении;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>				
13.	<p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	<p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	<p>Бег скользящими шагами;</p>		1	1	Беседа, наблюдение,

	<p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>ОФП</p>				соревнования
16.	<p>ОФП</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	<p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>ОФП</p>				
18.	<p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема,</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>				
20	<p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	<p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>ОФП</p>				
22	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	<p>ОФП</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Подвижные игры</p>				
24	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

26	<p>ОФП.</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
28	Техника приема,		1	1	Беседа, наблюдение,

	<p>остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне.</p> <p>ОФП</p>				соревнования
29	<p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	<p>Техника приема, остановки и передачи шайбы</p> <p>в движении;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>				
32	<p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	<p>ОФП</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор</p>		1	1	Наблюдение, соревнования

	<p>шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания.</p> <p>Подвижные игры</p>				
35	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания.</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания.</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.. ОФП Двусторонняя игра</p>				
38	<p>Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания. ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	<p>Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа; ОФП Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

40	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания..</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	<p>ОФП</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне.</p> <p>Подвижные игры</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Торможения и		1	1	Беседа, наблюдение,

	<p>остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>ОФП</p>				соревнования
44	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Вбрасывания..</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	<p>Обманные движения телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции;</p> <p>Подкат и опека;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне, дистанция;</p> <p>Выходы из своей зоны;</p> <p>Зонная оборона.</p> <p>ОФП</p>				
46	<p>Обманные движения телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции;</p> <p>Подкат и опека;</p> <p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне, дистанция;</p> <p>Выходы из своей зоны;</p> <p>Зонная оборона.</p> <p>ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
47	<p>Обводка;</p> <p>Преследования и отбор шайбы;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания. ОФП				
48	ОФП Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа; Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Обводка; Преследования и отбор		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания. .ОФП Двусторонняя игра				
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		5	51	56	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие хоккея в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд высшей лиги Самарской области в чемпионатах России среди мужских команд.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий хоккеем с шайбой.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся хоккеем с шайбой с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях хоккеем.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без шайбы.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости передвижения. Применение сочетаний изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения шайбы навстречу партнеру с шайбой, в сторону от партнера с шайбой.

Действия с шайбой.

1. Применение изученных способов приема в зависимости от направления и силы полета шайбы. Применение поворотов с целью укрывания шайбы от противника.

2. Применение изученных способов передачи шайбы в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения клюшкой, и выбор направления ведения клюшки.

4. Выбор способа выполнения броска шайбы в ворота /из числа изученных/ в зависимости от места расположения игрока по отношению к воротам и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему; с шайбой и без шайбы.

2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке,

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения шайбы.

5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания шайбы, перехватов шайбы.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники передвижения в нападении, техники владения клюшкой.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, приему, передачам, ведению, броскам в ворота;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег на 20 м, 30 м, 60 м, 300 м с высокого старта, Прыжок в длину с места, с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги, И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук, И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые, Бег на коньках 20 м, Бег на коньках челночный 6х9 м, Бег на коньках спиной вперед 20 м, Бег на коньках слаломный без шайбы, Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, Бег на коньках челночный в стойке вратаря, Бег на коньках в стойке вратаря по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила игры в хоккей Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>ОФП</p>				
2.	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика в нападении</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	<p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>ОФП</p>				
4.	<p>Строение и функции организма</p> <p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика в нападении;</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Базовые технические		1	1	Беседа, наблюдение,

	<p>навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>				соревнования
7.	<p>Правила игры в хоккей</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика в нападении;</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	<p>Обманные движения телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции;</p> <p>Подкат и опека;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение
9.	Обманные движения		1	1	Беседа, наблюдение

	<p>телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции;</p> <p>Подкат и опека;</p> <p>ОФП</p>				
10.	<p>Подкат и опека;</p> <p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p> <p>Выходы из своей зоны;</p> <p>ОФП</p>	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	<p>Подкат и опека;</p> <p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p> <p>Выходы из своей зоны;</p> <p>ОФП</p> <p>Эстафеты</p>		1	1	Беседа, наблюдение
12.	<p>Подкат и опека;</p> <p>Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</p> <p>Выходы из своей зоны;</p> <p>ОФП</p> <p>Двусторонняя игра</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Правила игры в хоккей	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	<p>Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах. ОФП</p>				соревнования
14.	<p>Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах. ОФП</p>		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	<p>Личная гигиена спортсмена ОФП Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных</p>	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования

	составах. Подвижные игры				
16.	Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Правила игры в хоккей Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции ОФП	0,5	1	1.5	Беседа, наблюдение, соревнования

19	Личная гигиена спортсмена ОФП подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны,. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Личная гигиена спортсмена	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	ОФП зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах. Подвижные игры				соревнования
23	зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах. ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Правила игры в хоккей зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.

2. Состояние и развитие хоккея в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд высшей лиги Самарской области в чемпионатах России среди мужских команд.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий хоккеем с шайбой.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся хоккеем с шайбой с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях хоккеем с шайбой.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков "Передачи шайбы со сменой мест".
2. Взаимодействие трех игроков "Треугольник".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передачи шайбы со сменой мест», «треугольник".

Тактика защиты.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников /подстраховка/.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите /возвращение в тыловую зону разбор игроков/. Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д./.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в приеме и передачах шайбы изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники /и способов/ в различных сочетаниях /чередование способов перемещения, способов владения клюшкой/.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий /индивидуальных, групповых, командных/ в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники хоккея в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к хоккею "игра на ограниченном участке поля", "Борьба за шайбу".
12. Учебные игры по правилам - хоккея.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материала, по технике и тактике. Например - игра без ведения шайбы. Выполнение бросков в ворота только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в ворота. До атаки ворот выполнить определенное количество передач шайбы.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является ледовый дворец с искусственным льдом, хоккейными воротами.

спортивный инвентарь:

- Шайба

- Плиометрические тумбы различной высоты
- Скамья гимнастическая
- Стенка гимнастическая

Литература

Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой"

Приказ Минспорта России от 23.07.2014 N 620 "О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой " (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2014 N 33587)

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М., 1978.
2. Верхошапский И. В. Основы специальной подготовки в спорте. М., 1988.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980
4. Горский Л. Тренировка хоккеистов. — М., 1981
5. Костка В. Современный хоккей. — М., 1976
6. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. — М., 1981.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры. -М.: СпортакадемПресс, 2002. -279 с.
8. Тарасов А. В. Поточный метод тренировки в хоккее. — М., 1966.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997. -72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- 11 Холдов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М., 2001

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
3. Большой хоккей. Начало. 1972-1974.
4. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов.
5. Хоккей. Родоначальники и новички" (Анатолий Тарасов).
6. "Виктор Тихонов. Жизнь во имя хоккея" (Татьяна Тихонова и др.)
7. "Валерий Харламов. Легенда №17" (Федор Раззаков)
8. Хоккей. Уроки профессионала для начинающих" (Евгений Венедиктович Алексеев).
9. "Хоккей. Самый полный самоучитель. Лучшая книга для начинающих" (Илья Мельников и др.).