

Рабочая программа

Вводное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий виду спорта «хоккей с шайбой». Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития вида спорта «хоккей с шайбой», его роль в современном обществе. Место вида спорта «хоккей с шайбой» в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные хоккеисты.

Основные термины и понятия в виде спорта «хоккей с шайбой». Размеры поля (названия и назначения линий поля) и Правила игры. Классификация ударов в виде спорта «хоккей с шайбой», способы держания (хватки) клюшки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в виде спорта «хоккей с шайбой». Значение занятий виде спорта «хоккей с шайбой» в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия видом спорта «хоккей с шайбой», как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных хоккеистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в виде спорта «хоккей с шайбой», необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции, эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с хоккейным инвентарём. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения

без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

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

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

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

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

(бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Технико-тактическая подготовка.

Таблица 6. Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

Упражнения	1 год
Основная стойка (посадка) хоккеиста	+
Бег короткими шагами	+
Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
Повороты в движении на 180 % и 360 %	+
Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+

Таблица 7. Техническая подготовка. Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Упражнения	1 год
Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты)	+
Ведение шайбы на месте	+
Ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+
Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+

Таблица 8. Тактическая подготовка

Тема	1 год
Отбор шайбы клюшкой	+
Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+

Таблица 9. Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Физкультура и спорт в России	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Этапы развития отечественного хоккея	1
Личная и общественная гигиена	1
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1
Характеристика системы подготовки хоккеистов	1
Управление подготовкой хоккеиста	1