

Краевое государственное автономное учреждение
дополнительного образования "Спортивная школа
"Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур"



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ ДО СШ
ХКЦРХ "Амур"
" 29 " 09 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа по виду спорта "хоккей"
(срок реализации - 3 года)

г. Хабаровск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	3
3	Методическая часть	5
3.1	Организационно-методические указания	5
3.2	Учебный план	6
4	Программный материал для теоретической, физической и технической подготовки для юных хоккеистов 5-7 лет	7
4.1	Теоретическая подготовка	7
4.2	Практическая подготовка	9
5	Воспитательная работа	18
6	Психологическая подготовка	19
7	Восстановительные мероприятия	20
8	Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью	20
9	Рекомендуемая литература	24
	Игровые упражнения и игры на снежной укатанной площадке и на льду	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "хоккей" (далее – Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (далее - Учреждение) включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программа рассчитана на 3 года.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности Учреждения, режимы учебно-тренировочной работы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность учебного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с 5 лет, имеющие разрешение врача. В рамках этой программы осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники катания на коньках.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности Учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе тренировки.

Деятельность Учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134-Н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Спортивно-оздоровительная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 3 года.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются дети от 5 лет, желающие заниматься хоккеем независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

При работе с юными хоккеистами в спортивно-оздоровительных группах решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- воспитание личностных качеств;
- ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей;
- привитие навыков личной гигиены;
- овладение основами техники хоккея.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки (в группы начальной подготовки).

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Возраст	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Количество тренировок в неделю
5 лет	15	30	3
6 лет	15	30	3
7 лет	15	30	3

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировок.

Учебный год в Учреждении начинается 01 октября. Продолжительность учебного года в спортивно-оздоровительных группах – 42 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 минутам) и не может превышать двух часов.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах к основному тренеру-преподавателю дополнительно привлекаются другие тренеры-преподаватели и специалисты.

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)		
	5	6	7
Рост			
Мышечная масса			
Быстрота			
Скоростно-силовые качества			
Сила			
Выносливость (аэробные возможности)			
Анаэробные возможности			
Гибкость	+	+	
Координационные способности			
Равновесие	+	+	

При планировании и проведении занятий с обучающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В тренировочные занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, на тренировках с обучающимися этого возраста уделяется должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков, в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления об изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

3.2. Учебный план

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки обучающихся. При составлении учебного плана исходят из специфики хоккея, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, изначально определяются оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной нагрузки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы распределяется из расчета недельного режима работы для спортивно-оздоровительных групп на 42 недели занятий, в соответствии с конкретными задачами.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года подготовки. В соответствии с основными задачами в спортивно-оздоровительных группах повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

**Тематический учебный план для юных хоккеистов 5-7 лет
(в часах на 42 недели)**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов		
		5 лет	6 лет	7 лет
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Развитие хоккея в России	1	1	1
3.	Развитие хоккея за рубежом	1	1	1
4.	Гигиенические знания и навыки	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ I РАЗДЕЛА:		4	4	4
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1.	Общая физическая подготовка	90	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	58	58	58
3.	Техническая подготовка	80	80	80
4.	Тактическая подготовка	20	20	20
5.	Воспитательная работа	вне сетки часов		
6.	Медицинский контроль			
7.	Психологическая подготовка			
ИТОГО ЧАСОВ II РАЗДЕЛА		248	248	248
ВСЕГО ЧАСОВ		252	252	252

При проведении практических занятий необходимо соблюдать требования по медицинскому контролю за обучающимися, обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест тренировок, оборудования и инвентаря.

Результаты обследования учитываются тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

В тренировочном процессе основная направленность тренировок – освоение двигательных навыков. В связи с этим для данных групп не предусматривается классическая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 5-7 ЛЕТ

4.1 Теоретическая подготовка.

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины.

Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. Развитие хоккея в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей в СССР. История становления хоккея на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене.

ТЕМА 3. Развитие хоккея за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей. Хоккей в США и Канаде. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Спортивный режим. Общее понятие о гигиене.

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться.

Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка

При занятиях с детьми 5-7 лет большое внимание необходимо уделять физической подготовке. Обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Вместе с тем, физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Содержание физической подготовки составляют:

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Предварительные и исполнительные команды. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, отведения и приведения, поднимание и опускание, круговые движения. Упражнения без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком и т.д. Упражнения в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и круговые движения головы, туловища в разных направлениях. Подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

4. Упражнения для ног. Подъем на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Круговые движения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

В ходе физической подготовки целенаправленно развиваются физические качества.

Для воспитания *ловкости* используют в основном подвижные игры и упражнения на коньках и без:

1. Разноплановые движения руками и ногами в различных исходных положениях;

2. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом;

3. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед;

4. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с хода, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, руках, голове;

5. Лазание по канату, шесту;

6. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор;

7. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения);

8. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты;

9. Обучение элементам самостраховки при занятиях хоккеем с шайбой;

10. Метание мячей в цель с места, в движении, в прыжке, после кувырка и т.д. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке;

11. Упражнения со скакалкой;

12. Игры и эстафеты с элементами акробатики;

13. Езда на велосипеде по пересеченной местности;

14. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов;

15. Эстафеты на льду с предметами и без предметов;

16. Игры и упражнения на льду для совершенствования игрового мышления;

17. Прыжки на коньках через препятствия;

18. Падения и подъемы на льду;

19. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков;

20. Выбивание шайбы клюшкой у партнера в падении;

21. Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Для развития *быстроты* используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений;

2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;

3. Ускорения;

4. Бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед);

5. Эстафеты и подвижные игры с применением беговых упражнений;

6. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными);

7. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на опережение действий соперника.

Упражнения для воспитания *силовых* способностей:

1. Подвижные и спортивные игры;

2. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, лежа, сидя;
 3. Переноска груза;
 4. Перетягивание каната;
 5. Бег по песку, в воде, в гору;
 6. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах;
 7. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке);
 8. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.);
 9. Упражнения с эспандером;
 10. Лазание по канату, с помощью и без помощи ног.
- Упражнения для развития *скоростно-силовых* качеств:
1. Прыжки в высоту, в длину;
 2. Многоскоки;
 3. Подвижные игры и эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов;
 4. Спортивные игры (баскетбол, регби, ручной мяч, футбол).
- Упражнения для развития выносливости:
1. Равномерный бег (частота пульса во время работы 130-170 уд/мин);
 2. Переменный бег (частота пульса 110-170 уд/мин);
 3. Кроссы (до 1 км.);
 4. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 сек, интервал отдыха 15-30 сек.);
 5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры;
 6. Бег по воде, по песку;
 7. Передвижение на лыжах по пересеченной местности (1-3 км);
 8. Игры в воде ("Карусели", "Караси и карпы", "Невод", "Море волнуется", "Брод", "Насос", "Поймай воду" и т.п.).

В подготовке юных хоккеистов надо широко использовать подвижные игры. В хоккее подвижные игры позволяют развивать специальные физические качества, совершенствовать элементы техники игры, а также развивать тактическое мышление. В то же время подвижные игры, включаемые в тренировочный процесс, являются одним из ценных способов формирования у них положительных черт характера. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли тренера-преподавателя.

В таблице 4 приведены подвижные игры с преимущественным развитием отдельных физических качеств.

Таблица 4

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
---------------------	--

Быстрота	"Октябрюта", "Два мороза", "К своим флажкам", "Салки с выручкой", "Пустое место", "Линейная эстафета", "День и ночь", "Белые медведи", "Вызов номеров", "Бегуны" и др.
Скоростно-силовые	"Веребочка под ногами", "Волк во рву", "Зайцы в огороде", "Лиса и куры", "Прыжки по полочкам", эстафеты с прыжками в длину и высоту, "Прыжок за прыжком", "Парашютисты", "Не оступись", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Попади в мяч", "Снайперы", "Охотники и утки", "Кто дальше бросит", "Заставь отступить" и др.
Выносливость	"Не давай мяч водящему", "Салки простые", "Салки по кругу", "Встречная эстафета", "Команда быстроногих", "Мяч ловцу", "Гонка с выбыванием".
Сила	"Тяни в круг", "Бой петухов", "Бег раков", выталкивание из круга, перетягивание в парах, перетягивание каната, эстафеты с набивными мячами.
Ловкость	"Прыгуны и ползуны", "Кувырок с мячом", "Навстречу удочке", "Бег пингвином" эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафеты с преодолением препятствий.

4.2.2 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития *быстроты* (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях;
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;
3. Ускорения;
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников;
5. Упражнения с шайбой и мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего шайбы или мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно;
6. Подвижные и спортивные игры на льду ("День и ночь", "Пятнашки", "Кто вперед" и т.д.).

Упражнения для развития *выносливости* (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин);
 2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин);
 3. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью;
 4. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера;
 5. Использование имитационной доски;
 6. Передвижение на коньках в условиях массового катания.
- Упражнения для развития *скоростно-силовых* качеств:

1. Упражнения с отягощениями;
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках;
3. Бег на роликовых коньках;
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера;
5. Использование имитационной доски;
6. Бег на коньках с перепрыгиванием бортиков ($h=20-30\text{см.}$) с резким торможением и с последующим стартом;
7. Челночный бег;
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед);
9. Броски шайбы на дальность;
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития *координационных* способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками;
2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад;
4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики ($h=20-30\text{см.}$);
5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков;
6. Эстафеты и подвижные игры ("Двойной дриблинг", "Хоккей без ворот", "Пятнашки", "Салки с шариками", "Рикошет – эстафета" и т.д.);
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

4.2.3. *Техническая подготовка.*

Техническая подготовка на начальном этапе освоения двигательных навыков является основной частью тренировочного процесса юных хоккеистов и содержит два раздела: техника владения коньками и техника владения клюшкой и шайбой.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот;
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок;
3. Ходьба в приседе с касанием пола;
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе;
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону;
6. Бег с изменением направления движения;
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком;
8. Бег спиной вперед;
9. Чередование бега с остановками, поворотами;
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед;
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах;
12. Прыжковые упражнения со скакалкой;
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом;
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов;
15. Чередование бега с прыжками и поворотами;
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа;
17. Кувырки;
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста;
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот;
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста;
4. Приседания до посадки хоккеиста;
5. Выпады;
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста;
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед;
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком;
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях;
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком;
3. Ходьба спиной вперед;
4. Ходьба выпадами;
5. Приседания;
6. Принятие основной стойки хоккеиста;
7. Ходьба в полуприседе, в приседе;
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа;

9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда;
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой) ногой;
3. Скольжение на одной ноге после толчка другой (правой, левой) ногой;
4. Бег на коньках широким скользящим шагом;
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной (правой, левой) ногой;
7. Бег на коньках коротким шагом;
8. Бег на коньках с изменением направления;
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге;
10. Торможение "полуплугом";
11. Торможение "плугом";
12. Прыжок толчком обеих ног;
13. Прыжок толчком одной ноги;
14. Торможение с поворотом корпуса на 90° правым (левым) боком;
15. Старты из различных исходных положений;
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда;
17. Поворот из положения "лицом вперед" в положение "спиной вперед" и наоборот;
18. Торможение в положении "спиной вперед";
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону;
20. Торможение с поворотом на 90° одной ногой правым (левым) боком;
21. Торможение с поворотом на 90° прыжком обеими ногами правым (левым) боком;
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения;
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда;
24. Челночный бег на различные дистанции;
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера;
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков;
27. Выполнение упражнений на равновесие;
28. Скольжение в приседе, полуприседе;
29. Скольжение спиной вперед с помощью партнера;
30. Эстафеты;
31. Подвижные и спортивные игры;
32. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, шайбой:

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны;

2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх;
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной;
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях;
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча;
6. Ведение шайбы с переключением клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от шайбы, толчком перед собой, с боку;
7. Ведение шайбы по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий;
8. Ведение шайбы с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений;
9. Броски шайбы на месте;
10. Броски шайбы в движении;
11. Остановки шайбы клюшкой, туловищем, коньком;
12. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой;
13. Финт с изменением направления движения;
14. Финт с изменением скорости движения;
15. Обманные движения с использованием бортиков;
16. Отбор шайбы;
17. Выбивание шайбы.
18. Перехват шайбы.

4.2.4. *Тактическая подготовка.*

На этапе начального обучения юных хоккеистов тактическая подготовка включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и в защите.

Обучение тактики игры ведется, в основном, через подвижные игры, спортивные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются и вопросы обучения и совершенствования техники, развития физических качеств.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться на площадке с шайбой и без. Обучение игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего шайбой: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего шайбой: противодействие ведению шайбы, передаче, выполнению броска и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Групповые действия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, в тройках, при численном большинстве и меньшинстве. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях, изучение основных обязанностей игроков линии нападения.

Игра в защите. Умение перестраховать партнера. Взаимодействие одного против двух-трех игроков, двух против двух и трех игроков нападения, при численном большинстве и меньшинстве. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях, изучение основных обязанностей игроков в обороне.

4.2.5. Подготовка вратаря.

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе (вперед-назад, вправо-влево), кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

1. основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед;
2. передвижению приставными шагами;
3. выполнению специальных упражнений.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в радиусе и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В современных социально-экономических условиях проведение воспитательной работы с юными хоккеистами имеет большое значение.

Основными направлениями воспитательной работы могут являться:

- патриотическое воспитание - формирование у юных спортсменов любви к Родине, родному краю, честь которого они будут защищать на соревнованиях;
- преданность избранному виду спорта;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в хоккей, волевых качеств;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Формирование спортивного коллектива – это сложный процесс, в котором главную роль играет тренер-преподаватель. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию коллективизма у юных хоккеистов 5-7 лет целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение турпоходов, тематических занятий, совместную встречу праздников, конкурсов самодеятельности. Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Процесс нравственного воспитания юных хоккеистов можно представить в виде трех взаимосвязанных процессов:

- 1) воспитание в узком смысле слова, когда руководящие указания адекватно воспринимаются хоккеистами, идет усвоение необходимых знаний и нравственных поступков;
- 2) перевоспитание юных спортсменов для преодоления негативных сторон в мировоззрении и поведении;
- 3) самовоспитание, когда спортсмен сам отвечает за соблюдение спортивного режима, личную дисциплинированность, исполнение взятых обязательств.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого юного спортсмена.

Волевые качества хоккеиста формируются в процессе сознательного преодоления трудностей, возникающих в ходе тренировок и соревнований. Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных занятий.

Весьма важным в работе с юными хоккеистами является эстетическое содержание учебного материала. При объяснении учебного материала по вопросам техники физических упражнений, тактических заданий и т.д., тренеры-преподаватели должны обращать внимание и на те параметры, которые имеют эстетическое содержание. К ним можно отнести амплитуду движений, ритм, легкость, грациозность, в групповых действиях – синхронность движений.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста. Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовки на данном возрастном этапе входят:

- 1) развитие процессов восприятия (в частности, специфических): "чувство времени", "чувство пространства", "чувство клюшки", "чувство шайбы";
- 2) развитие внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- 3) развитие наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- 4) развитие памяти и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности;
- 6) развитие элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

На данном этапе подготовки большое место занимает индивидуальный подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет возможности проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки,

требовательность тренера-преподавателя, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- питание;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауну и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

8. ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой не совершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора тренер-преподаватель должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения современной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать. Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

В практике отбора юных хоккеистов используются экспертные, аппаратные и тестовые методики. При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдения на уроках физкультуры;
- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера-преподавателя в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов 5-7 лет предлагается применять следующие тестовые задания **без учета времени** по общей физической и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Тест 1. Бег 20 метров. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств хоккеистов (скорость бега).

Выполнение: испытуемые становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Тест 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с

приземлением на обе ноги. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеистов.

Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее. Поставив ноги на ширину 15-20 сантиметров, несколько раз слегка сгибая их, делает махи руками взад-вперед, затем выполняет маховое движение руками вперед-вверх с одновременным приседанием и мощным отталкиванием выпрыгивает вперед, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова выпрямить.

Специальная физическая подготовка

Тест 1. Бег на коньках на 20 м. Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: испытуемый встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист бежит вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно скорее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Тест 2. Бег на коньках спиной вперед 20 м Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: испытуемый встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист бежит спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно скорее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

Тест 3. Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках.

Выполнение: испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Тест 4. Слаломный бег на коньках с шайбой. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику владения клюшкой.

Выполнение: тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.

Тест 5. Челночный бег на коньках 6×9м. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств и технику передвижения на коньках, а также технику торможений.

Выполнение: испытуемый встает к линии старта (синяя линия зоны на

хоккейном поле) так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеист катится до отметки 9м., где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый отрезок шесть раз. Необходимо напомнить испытуемому, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется коньками линии старта или противоположной линии.

Следует заметить, что успешное выполнение контрольных испытаний ещё не дает основания судить о том, будет ли юный хоккеист прогрессировать и в дальнейшем. И в связи с этим, главенствующая роль в вопросе перевода обучающегося на следующий этап подготовки, ложится на тренера-преподавателя, занимающегося с данной возрастной группой. Т.е., если обучающийся не выполняет переводной норматив, но тренер-преподаватель уверен в будущей спортивной прогрессии ребенка, то он, тренер-преподаватель, имеет право ходатайствовать о переводе обучающегося на следующий год обучения.

9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры : техника, тактика обучения [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М : Академия, 2001. - 520 с. - 102,00.
2. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
3. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. Теория и практика профессионального спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Зайцев В.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 222 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] Б.А. Ашмарин /— - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
5. Бернштейн А.Н. О ловкости и ее развитии. . [Текст] / А.Н Бернштейн.— М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]/В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с. – Издат. №3157.
7. Зациорский, В.М. Проблема спортивной одарённости и отбор в спорте [Текст]/В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова, Р.М. Рагимов, Л.П. Сергеенко // Теория и практика физической культуры. – 1973. - №7. – с.54. - ISSN 00403601.
8. Матвеев, Л.П. О закономерностях начальной спортивной специализации [Текст] / Л.П. Матвеев, К.Г. Молчаниколов // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №1. – с.32. - ISSN 00403601.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. – ISBN 527800326x.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Игровые упражнения и игры на снежной утрамбованной площадке и на льду

Елочка

На площадке длиной 5 м и шириной 2-3 м чертятся две линии. Дети по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линии. По сигналу тренера они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Во время упражнения нельзя отрывать скользящий конек от снега, скользить можно только по линии. Толчковая нога должна отталкиваться в сторону-назад, всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

а) выполнять заданное тренером количество (5—6) толчковых движений сначала только правой ногой, а потом левой ногой,

б) после завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше над льдом, сохраняя равновесие на более длительное время. После выполнения упражнения площадку сглаживают веником, чертят линии и вызывают следующую пару. Каждая пара анализирует свой рисунок от коньков на снегу. Надо обратить внимание детей на длину веточек (следов от коньков) и расположение их от линии (далеко, близко);

в) толчок выполняется поочередно то правой, то левой ногой. Нужно сделать 2—3 шага и перейти на двух-опорное скольжение.

Эту игру следует повторять и в дальнейшем на катке. Когда дети научатся выполнять разбег из 2—3 шагов, можно ввести элемент соревнования — кто быстрее выполнит задание.

Кто дальше

Играющие стоят на одной линии на расстоянии 3-4 шагов друг от друга. По сигналу они делают разбег из заданного тренером количества шагов (2-5) и переходят на двух опорное скольжение. Победителем становится тот, кто после разбега окажется дальше всех.

Вариант: играющие становятся на стартовую линию, на расстоянии 8-10 шагов от нее чертится еще одна линия. По сигналу дети делают разбег до этой линии и скользят по прямой на параллельных коньках (ноги вместе или расставлены на ширину ступни), туловище чуть наклонено вперед. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех. Эта игра затем проводится на льду.

Пружинки на льду

Играющие стоят на одной линии, на расстоянии 5-8 м чертится краской вторая линия. По сигналу дети бегут до цветной линии, после чего переходят на двух опорное скольжение. При скольжении дети делают 3-4 пружинистых приседания, вынося при этом руки вперед, затем возвращаются к тому месту, откуда начинали разбег. Скользить нужно на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину ступни или соединены).

Варианты:

- а) при скольжении на двух ногах прыгнуть и скользить дальше;
- б) при выполнении задания ввести элемент соревнования "Кто лучше и быстрее". Выигрывают 4 — 5 детей, которые выполнили упражнение правильно и быстро.

Воротики

Играющие делятся на две команды. Одна из них на расстоянии 5-8 м от стартовой линии выстраивается в шеренгу. Дети держатся за руки, образуя воротики. Остальные размещаются — каждый против своих воротиков — и начинают разбег. Около воротиков приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. После 2- 3-кратного проведения игры дети меняются местами.

Вариант: проехав воротики, дети разбегаются снова и делают прыжок.

Шаги-великаны

Играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно руки заложить за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньшее число шагов.

Дети сначала упражняются в катании друг за другом, затем, стоя в шеренге, соревнуются между собой как по количеству шагов, так и по скорости скольжения.

Скользим по коридору

На поверхности льда обозначается двумя снежными валиками прямой коридор длиной 10-15 м, шириной 0,5-0,7 м. На расстоянии 8-10 шагов от одного из концов коридора становятся играющие. Поочередно они делают разбег и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо, не задевая снежного валика.

Варианты:

- а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;
- б) въезжая в коридор, надо присесть;
- в) скользить по извилистому коридору.

Змейка

На отрезке прямой кладут 5-6 снежков (цветных льдинок, подставок с флажками) на расстоянии 0,5-1,5 м друг от друга. На расстоянии 10-15 м, а в дальнейшем 5-8 м от крайнего снежка проводят исходную линию, у которой становятся играющие. По сигналу дети по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между снежками, огибая их то с правой, то с левой стороны. При этом ноги надо держать вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Дети могут произвольно выбирать сторону, с которой они огибают первое препятствие. Возвращаясь назад, они разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному огибанием последнего препятствия.

Варианты:

- а) объезжать снежки можно на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования "Кто быстрее".

Не задень

На отрезке прямой кладут 4—5 снежков на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Играющие становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайнего снежка (с любой стороны). Дети по сигналу по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к снежку, ребенок должен развести ноги пошире, чтобы не задеть его. Миновав все снежки, ребенок делает поворот и возвращается к исходному месту.

Не поднимай ног

Играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию (не более 12-15 м) быстрее других. Поступательное движение вперед достигается путем переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперед также за счет энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Расстояние для скольжения при этом может быть не более 5-6 м.

Поезд

Играющие разбиваются на 4-5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному тренером маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны нужно ставить детей, хорошо владеющих навыком катания на коньках. Необходимо 2-3 подгруппам определить направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям начерченного прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединяли цепочки.

Фонарики

Играющие строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4 м от стартовой черты слева и справа от ребят стоят подставки с флажками. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двух опорное скольжение (до 1-1,5 м), после чего должны объехать 2-5 снежков, разложенных на катке. Около каждого снежка нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение — "фонариком".

Расстояние между снежками постепенно увеличивается (от 0,5 м до 1 м). Впоследствии дети сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Вариант: на расстоянии 10-15 м без зрительных ориентиров дети выполняют произвольное количество движений "фонариком". Выигрывает тот, у кого получилось их больше.

Каждый к своему снежку

Играющие выстраиваются в шеренгу по 3—4 человека. Каждый кладет на расстоянии 10-15 м от стартовой линии снежок. Сделав разбег до 5—8 м, дети переходят на двух опорное скольжение. После этого объезжают снежок с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к снежку, левый конек на наружное ребро, правый — на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении дети делают поворот вправо, объезжая комок с левой стороны.

Вариант: после разбега дети въезжают в дугу, выложенную из снега (длина 30-40 см).

Цапли

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга, нарисованного на льду. Затем дети переходят на одноопорное скольжение, вынося вперед толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводят в стороны. Выигрывает тот ребенок, который дольше удержался на одной ноге. Сохранить более длительное равновесие можно путем поочередного сгибания и выпрямления туловища.

Аналогично этой игре организуется игра "Ласточки". Дети могут отталкиваться любой ногой.

Сделай фигуру

Играющие стоят в шеренге. По сигналу тренера дети бегут вперед. После разбега скользят по-разному: на одном коньке в позе "цапля", "ласточка", на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперед, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто дольше проскользит.

Скорей собери

Играющие распределяются на две команды. У каждой команды на расстоянии 6-8 м от стартовой черты разложены в один ряд на расстоянии 40-50 см 2-3 снежка или цветные льдинки. По сигналу первые из команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать снежки и передать их следующим детям в команде. Получившие снежки быстро раскладывают их, встают в конце колонны и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит задание. Количество предметов для сбора нужно увеличивать постепенно.

Пистолетик

Дети выстраиваются в шеренгу по 4-5 человек. По сигналу тренера разбегаются на расстоянии 3-4 м и около черты, нарисованной на льду, приседают, скользят, вытянув вперед одну ногу. Победителем считается тот, кто проедет дальше всех.

После того как дети усвоят перечисленные выше игры, можно перейти к коллективным подвижным играм с правилами. В этих играх дети катаются по всему катку, по мере необходимости делают повороты, торможения. Вначале проводятся игры без ловящих. После того как дети усвоят правила совместного катания по всему катку, можно организовать игры "Салки",

"Ледяные домики", "День и ночь", "Мышеловка", "Догони ласточку", в которых дети должны быстро убежать от ловишки.

Найди себе пару

Дети катаются друг за другом по краям катка. По сигналу тренера "раз, два, три — пару найди" ребенок берет в пару сзади скользящего, скрещивает с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30-40 с снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4-5 раз. Надо следить, чтобы дети катались не только в направлении против часовой стрелки, но и в обратном направлении.

Вариант: дети катаются по всему катку, на сигнал тренера находят себе пару и продолжают кататься друг за другом по краям катка.

Волчок

Дети распределяются в две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка (одна команда напротив другой). По сигналу тренера дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ребенок из одной шеренги берет под руку ребенка из другой шеренги (прикасаются противоположными плечами друг к другу) и поворачиваются вокруг себя — волчок, не отрывая коньков ото льда. Выигрывает та пара, которая сделала большее количество оборотов. После выполнения волчка дети возвращаются на свои места — и игра повторяется.

Кружки и звездочки

Дети катаются по всему катку в рассыпную. На сигнал «кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, дети кружатся, затем вновь бегают в рассыпную, на сигнал "звездочки" каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом в центр катка, дети соединяют правую и левую руки вверху, а другие руки отводят в стороны.

Космонавты

Дети распределяются на четыре команды по 5-6 человек, определяют в углах катка свой космодром (ставят в снежный вал флажки определенного цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. На слова тренера: "Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планетах. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет — опоздавшим места нет!" — дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой, после слов "места нет" каждая команда космонавтов спешит на свой космодром, играющие встают друг за другом за командиром и скользят за ним в разных направлениях катка. Кто опоздал на космодром, остается в центре катка и ждет возвращения своих товарищей. Игра начинается снова. Дети сами дают названия своим кораблям.

Догони ласточку

Из числа играющих выбирается один ребенок — ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных детей. По сигналу «ласточка улетает» ребенок убегает, а все дети догоняют ее. Тот, кому

удастся коснуться ласточки (осалить ее), становится ею. После небольшого перерыва (отдыха детей) игра повторяется.

Вариант: все играющие стоят в шеренге, воспитатель поочередно берет за руку каждого ребенка и как бы выкатывает его в центр катка. Ребенок при этом делает фигуру "ласточка". Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

Ледяные домики

Играющие (может быть 5-6 детей) выбирают водящего. Затем становятся на равном расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (концом конька) кружок — ледяной домик — и становится лицом к центру круга. Водящий с лентой в руках медленно катается сзади детей, стоящих в домиках. Затем кладет ленту на плечо кому-либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободный домик. Тот, кому положили ленту, берет ее, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто останется без домика. Если догонявшему удалось настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

В игру желательно подбирать детей, равных по силам. В процессе игры детям, стоящим в кругу, нельзя поворачиваться. Бежать можно только в том направлении, в каком бежит водящий. Если после 3-4 повторений игры водящему не удастся занять домик, нужно выбрать другого водящего. Это оживит игру и даст возможность предыдущему водящему отдохнуть.

Салочки

Из числа играющих выбирается водящий. Им может быть хорошо катающийся ребенок. Остальные дети произвольно располагаются по всему катку. По сигналу тренера-преподавателя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой). Те, кого осалил водящий, отходят в сторону до окончания игры. С детьми можно заранее договориться об условиях смены водящего. Выигрывает тот водящий, который сумел осалить указанное число детей (4-5). Вначале водящего назначает воспитатель.

Вариант: дети играют так же, но водящий не имеет права салить тех, кто присел.

День и ночь

Дети распределяются на две команды. Одна — "Ночь", другая — "День". Команды становятся спиной друг к другу на середине поля. По сигналу "день" команда "Ночь" убегает на свою сторону, а участники команды "День" салят (дотрагиваются) убегающих, и наоборот.

Выигрывает та команда, в которой большее число детей сумели осалить детей из другой команды.

Проведи шайбу

Дети выстраиваются в 2-3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5-8 м от исходной линии стоит на подставке флажок. У первых в колонне в руках клюшка, на льду — шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к флажку, огибают его и возвращаются назад, ведя

клюшкой шайбу. Ключка передается следующему ребенку в колонне. Победителем окажется та команда, которая закончит ведение шайбы первой.

Состязание

Все играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10 м от линии финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии финиша и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та команда, в которой большее число детей раньше пересекло линию финиша.

Каждый ребенок, первый достигший линии финиша, получает флажок.

Вариант: при беге по прямой до финиша дети могут выполнять движение "фонариком", "змейкой".