ГУО «Академия образования»

Ассоциация «Федерация хоккея Республики Беларусь»

**Методические рекомендации**

по организации образовательного процесса при освоении вариативного компонента «Хоккей» учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–II классов учреждений образования, реализующих образовательные программы

общего среднего образования

Парамонова Наталья Андреевна, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта БГУФК, заведующая отраслевой лабораторией спортивной биомеханики РИУП «Научно-технологический парк БНТУ «Политехник», кандидат биологических наук, доцент;

Мартыненко Антон Николаевич, заместитель начальника управления по развитию и детско-юношескому хоккею Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь», старший преподаватель кафедры футбола и хоккея БГУФК, кандидат педагогических наук (РФ), доцент (РФ);

Чужба Елена Николаевна,

учитель высшей квалификационной категории

государственного учреждения образования «Средняя школа № 226 г. Минска»

Минск 2024

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | **2** |
| **Глава 1. Организационные рекомендации**  Организация учебных занятий | **4**  4 |
| Требования к месту проведения занятий | 7 |
| Подбор оборудования и инвентаря | 7 |
| Принцип индивидуализации при формировании групп | 9 |
| **Глава 2. Планирующая документация** | **10** |
| Календарно-тематическое планирование | 10 |
| Поурочное планирование | 11 |
| Формулировка задач урока | 12 |
| **Глава 3. Структура и содержание занятий** | **13** |
| Структура урока | 13 |
| Дополнительные задания | 17 |
| Формирование мотивации учащегося | 18 |
| Недопустимость наказания физическими упражнениями | 20 |
| Выявления одаренных учащихся для занятий хоккеем с шайбой | 21 |
| Проведение соревнований | 22 |
| Темы теоретических занятий | 22 |
| **Глава 4. Процесс обучения** | **23** |
| Освоение технических приемов передвижения на коньках | 23 |
| Освоение поворотов и виражей | 28 |
| Появление и исправление ошибок | 31 |
| Общая, специализированная и специальная подготовка | 32 |
| Использование пространства ледовой площадки и количество учителей (тренеров) | 35 |
| Расположение учителей (тренеров) на ледовой площадке | 36 |
| Обучение самостраховке | 38 |
| Подготовка вратарей | 42 |
| Моторная плотность занятия | 44 |
| **Список рекомендуемых информационных ресурсов** | **46** |
| **Приложения** | **48** |

**Введение**

*«Хочу, чтобы дети в Беларуси умели держать клюшку,*

*бегать на коньках и хотя бы с маленькой горки кататься на лыжах»*

*Александр Григорьевич Лукашенко*

Развитие физической культуры и спорта является одной из целей государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления имиджа Республики Беларусь на международной арене.

Согласно Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (от 4 января 2014 г. № 125-З)основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются: физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта; обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса (статья 9, п. 3). В целях реализации данных направлений в Республике Беларусь разрабатываются и утверждаются государственные программы развития физической культуры и спорта.

В целях развития системы подготовки спортивного резерва, в соответствии с государственной программой «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы (постановление Совета Министров Республики Беларусь 29 января 2021 г. № 54), поставлена задача совершенствовать концепцию развития видов спорта на долгосрочную перспективу.

В настоящее время государством уделяется большое внимание спорту и создаются условия для развития спортивных игр в целом и хоккея с шайбой в частности. Так, например, на 2022 год в Беларуси функционирует 42 ледовые арены. На базе этих арен работают 29 хоккейных школ (25 государственных и 4 негосударственных), в которых обучается 6,2 тысячи юных хоккеистов от 6 до 18 лет.

Занятия хоккеем с шайбой благотворно влияют на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека: улучшают кровообращение, увеличивают жизненный объем лёгких, нормализуют обмен веществ, повышают тонус нервной системы и т. п.

Выполнение в хоккее сложных координационных действий способствует интеллектуальному развитию учащихся, формирует тактическое и стратегическое мышление, умение управлять своим поведением и эмоциями, выстраивать продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует собранности, внимания, умения быстро оценивать обстановку и принимать рациональное решение, способствует развитию у учащихся младших классов пространственной и временной ориентации, распределенного внимания, периферического зрения.

Игра в хоккей предполагает единство коллективных и индивидуальных действий. Каждый обучающийся получает возможность выстраивать собственный стиль игрового поведения на основе общепринятых правил, индивидуальных и коллективных действий, что способствует развитию творческих способностей, воспитанию таких важных качеств, как ответственность, инициативность, целеустремленность, настойчивость, коллективизм и товарищество.

Организация обучению передвижению на коньках предполагает занятия на ледовых площадках, имеющих низкую температуру (оптимальной температурой поверхности льда является около «- 4°C»), что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на снижение заболеваемости, на повышение уровня устойчивости организма учащихся младших классов к меняющимся погодным условиям.

Оздоровительный, образовательный и воспитательный потенциал хоккея в полной мере реализуется при использовании в образовательном процессе в учреждениях образования вариативного компонента «Хоккей» учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–II классов учреждений общего среднего образования и учебной программы факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, в рамках занятий «Час здоровья и спорта».

Использование вариативного компонента «Хоккей» учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–II классов учреждений общего среднего образования может стать началом в решении перспективных задач, направленных на подготовку спортсменов высокой квалификации, отстаивающих честь нашей страны на международных соревнованиях. Наиболее успешные и мотивированные учащиеся, после окончания второго класса смогут продолжить обучение хоккею и другими видам спорта, связанным с передвижением на коньках (фигурное катание, шорт-трек и другие) в специализированных учебно-спортивных учреждениях (спортивных школах).

В данных методических рекомендациях представлены материалы и информация по использованию средств и методов обучения, которые помогут в построении образовательного процесса по освоению вариативного компонента «Хоккей» и учебной программы факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

Существенную помощь в составлении практических рекомендаций, изложенных в данном пособии, оказал видеомониторинг учебного процесса, проводимый Ассоциацией «Федерация хоккея Республики Беларусь» (далее – Ассоциация) и практический опыт работы детских тренеров.

**Глава 1. Организационные рекомендации**

**Организация учебных занятий**

При организации учебных занятий по обучению хоккею рекомендуется объединять одно учебное занятие по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и занятие «Час здоровья и спорта». Данное объединение не противоречит специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям при условии, что продолжительность основной физической нагрузки (основной части учебного занятия) не будет превышать 40 минут.(Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 N 525 (ред. от 15.11.2022) "Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации учреждений образования"). При подготовке к занятиям и разработке планирующей документации используется содержание вариативного компонента учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», а так же тем Инвариантного компонента, которые направлены на обучение передвижению на коньках, развитие физических качеств, теоретическую подготовку учащихся («Элементы спортивных игр», «Основы физкультурных знаний», «Элементы легкой атлетики») и содержание учебной программы факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

При составлении расписания для проведения объединенных занятий на ледовых площадках целесообразно руководствоваться следующими ориентирами:

1. Первые два занятия ставить для первых классов.

2. Последние два занятия планировать для вторых классов.

Такое расписание позволит учесть требования к проведению занятий в учреждениях общего среднего образования и будет удобным для учащихся и их законных представителей. В расписание так же учитывается загруженность ледовых площадок (имеют наименьшее заполнение в указанное время) и позволяет экипировке высохнуть до начала следующих учебных занятий. Так же, частично будут решаться вопросы подвоза учащихся к ледовым дворцам, так как многие родители самостоятельно подвозят и забирают своих детей.

Для того чтобы пройти инструктаж и успеть переодеться, подвоз детей целесообразно организовать заранее. В первые два месяца время прибытия должно составлять 25-30 минут до начала занятий, а после того, как учащиеся научатся самостоятельно одевать часть экипировки, время можно сократить до 15-20 минут.

Помощь тренерам-преподавателям и учителям физической культуры в переодевании учащихся могут оказывать родители (законные представители), администратор ледового дворца.

Последовательность одевания защитной экипировки:

1. Коньки;

2. Щитки на ноги;

3. Налокотники;

4. Шлем;

5. Тканевые перчатки.

Данный перечень защитной экипировки соответствует минимальным требованиям безопасности и позволяет эффективно обучать передвижению на коньках, так как не сковывает движения ребенка, и общий вес экипировки незначителен.

Для подготовки к соревнованиям и участия в них необходимо дополнить экипировку следующими элементами: защитная раковина, хоккейные шорты, нагрудник, защита шеи и перчатки. Поверх защитной экипировки на ноги одеваются хоккейные гетры (гамаши), а нагрудник и налокотники закрываются хоккейной джерси (свитер).

Защитная экипировка вратаря отличается большей защищенностью, формой и весом, а также наличием вместо перчаток «блин» и «ловушек».

Клюшки полевого игрока и вратаря также отличаются своим весом и формой.

На учащемся должна быть спортивная одежда, которая защищает от холода, не сковывает движения и на которую легко можно одеть защитную экипировку.

Все вышеперечисленные элементы представлены на рисунке 1.

Экипировка полевого игрока Экипировка вратаря

**Рисунок 1. Элементы хоккейной экипировки (формы) и инвентаря полевого игрока и вратаря**

|  |  |
| --- | --- |
| Описание основных характеристик хоккейной экипировки |  |

Переодевание пройдет более организовано если заранее разложить инвентарь по наименованиям и размерам, продумать рассадку учащихся и правильно рассчитать количество взрослых, которые помогают организовывать переодевание всех учащихся.

Сначала учащимся следует объяснить, как правильно завязывать шнурки коньков. Завязывание правильно подобранных по размеру коньков должно начинаться с постановки лезвия конька на резину для создания большей устойчивости. После этого шнурки начинают последовательно затягиваться от нижних к верхним люверсам.

Во время завязывания шнурков следует попросить учащегося информировать о дискомфортных ощущениях. Первые три пары люверсов не следует затягивать туго, так как пальцы ног должны свободно сгибаться и разгибаться. Излишнее затягивание может привести к нарушению кровообращения, которое будет отвлекать и может привести к травмам кожных покровов стопы (покраснения, мозоли и т. П.).

Подъем стопы должен фиксироваться плотно, но не туго, так как когда учащийся встанет на ногу стопа немного увеличится под собственным весом и может начать давить. Однако, смещение ноги в сторону не допускается. В верхней части шнуровки можно немного ослабить степень затягивания шнурков или не зашнуровывать последние люверсы. Это необходимо для сохранения возможности «продавить язык» ботинка конька при опускании в стойку и сгибании голеностопного сустава. Шнурки вокруг голени обматывать можно, но не следует привязывать язык ботинка к голени. Концы шнурков следует заправить так, чтобы не болтались и не мешали учащемуся.

Следующий этап - одевание щитков на ноги. Здесь очень важно обратить внимание на длину щитков. Они не должны быть слишком длинными, так как будут упираться в язык хоккейных ботинок и мешать принять удобное положение в стойках. Нельзя заправлять язык ботинок под щиток, поскольку в этом случае учащемуся будет сложно принимать хоккейную стойку, а также будет сковывать движения при освоении и совершенствовании технических элементов.

Перед тем как одевать хоккейный шлем, его размер следует отрегулировать. Шлем не должен болтаться на голове, но и не должен сдавливать голову. Все застежки обязательно должны быть исправны, а их лямки отрегулированы по длине так, чтобы шлем не слетел в случае падения учащегося на лед. Особое внимание необходимо обратить на толщину шапочек, надеваемых под шлем. Толщина шапочки должна быть минимальной, без помпонов и ушек. Так как ледовые площадки находятся в помещениях ледовых дворцов, и температура воздуха в некоторых из них позволяет не надевать головные уборы, поэтому можно ограничиться хоккейным шлемом и допускать к занятию учащегося без шапочки.

После проведения занятия хоккейную экипировку целесообразно размещать в хорошо проветриваемых помещениях, которые находятся максимально близко к зоне переодевания. Разрешается использовать собственную экипировку, аналогичную по набору элементов и их качественным характеристикам.

Занятия на ледовых площадках могут проводить тренеры-преподаватели специализированных учебно-спортивных учреждений и (или) учителя физической культуры, владеющие необходимыми навыками передвижения на коньках, а также владеющие клюшкой и шайбой.

**Требования к месту проведения занятий**

Место проведения занятия должно соответствовать санитарным нормам, предъявляемым к устройству и эксплуатации спортивных сооружений. Для проведения уроков с использованием средств хоккея могут использоваться следующие виды площадок (покрытий):

спортивные залы учреждений образования, для обучения базовым двигательным умениям и навыкам (ходьба, бег, прыжки и другие) и играм (пионербол, флорбол);

площадки с синтетическим льдом в ледовом дворце, для обучения основам техники владения клюшкой и шайбой (броски, передачи и т. п.);

хоккейные площадки ледовых дворцов, для обучения технике передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, основам игры   
в хоккей.

Перед выходом на лед рекомендуется выполнять подготовительные и подводящие упражнения на резиновом покрытии рядом с ледовой площадкой: встать в хоккейную стойку (высокую, среднюю и низкую), на носки, на пятки, на внешнюю и внутреннюю сторону ребра лезвия конька, перенос (перекат) веса тела с ноги на ногу и т. п. Упражнения вне льда перечислены в учебной программе. Данные упражнения существенно облегчают последующее передвижение по ледовой площадке, предупреждают травматизм и повышают эффективность обучения двигательным действиям.

**Подбор оборудования и инвентаря**

На занятиях целесооьразно использовать разнообразное оборудование и инвентарь. Вне льда – фишки и конусы, мячи разных размеров, гимнастические маты, координационные и шведские лестницы, скамейки, гимнастические палки, скакалки, барьеры и прочее. На льду – опоры, стойки, конусы разных размеров, мягкие бортики, фишки и прочее.

Можно использовать при обучении разметку, имеющуюся на ледовой площадке, однако на начальном этапе стоит усилить ее инвентарем. Так, например, при обучении передвижению на коньках на лицевой и синей линии ледовой площадки устанавливаются конусы и фишки, обозначающие страт и финиш соответственно. При этом на старт и финиш желательно ставить разный по цвету или форме инвентарь. Это позволит учащимся четко дифференцировать место начала выполнения упражнения и его окончание. Инвентарь должен быть ярким, разнообразным по форме и размерам. Причем чем больше, ярче и разнообразнее будут ориентиры на начальном этапе обучения, тем легче будет сконцентрировать неустойчивое внимание детей на решении задач, поставленных учителем (тренером).

Чтобы как можно быстрее научить учащихся не смотреть вниз под ноги, а видеть всю площадку, важно научить их передвигаться с поднятой головой и взглядом, направленным вперед. Стойки, конусы, яркие ориентиры, как раз помогают решить данную задачу.

Одним из видов инвентаря, которое обязательно используется в начале обучения являются опоры (рис. 2). Они выполняют роль страховки и помогают учащимся почувствовать уверенность в своих силах. Во время передвижения на опоре учащийся осваивает все те умения и навыки, которые чуть позже будет осваивать без опоры (толчок, скольжение на двух и одной ноге, торможение полуплугом и плугом и другие).

****

**Рисунок 2. Опора для обучения передвижению на коньках**

Следует помнить, что нельзя длительное время обучаться передвижению на коньках с использованием данного инвентаря, так как привыкание к опоре может привести к появлению страха самостоятельного передвижения по ледовой площадке.

Перед началом освоения техники владения клюшкой и шайбой на льду, при проведении игр и эстафет необходимо использовать инвентарь для флорбола. Рекомендуется проводить занятия на синтетическом льду.

Обучение владения клюшкой и шайбой необходимо начинать не со стандартных шайб черного цвета (до 170 граммов), а с облеченных шайб синего цвета (до 156 граммов). Размеры синей и черной шайбы одинаковы (толщина – 2,54 см., диаметр – 7,62 см.), это позволяет нивелировать последующий резкий переход на стандартные черные шайбы.

Аналогичный подход, основанный на принципах доступности и постепенности, следует использовать при подборе хоккейных ворот. Начинать обучение стоит с мини-ворот (высота – 40 см, ширина – 60 см.), так как они не провоцируют учащихся на броски над льдом, а способствуют выполнению бросков по льду, а заканчивать стандартными хоккейными воротами (высота – 122 см, ширина – 183 см). Данный подход обеспечивает последовательность обучения, больше времени отводится на формирование умений и навыков в простых условиях, и предупреждает возможное форсирование процесса обучения.

Рекомендуется использовать уменьшенные ворота (115-118 см, высота 160-165 см) в обучении вратарским умениям и навыкам. Ворота уменьшенного размера, при небольшом росте и длине конечностей учащихся 2-х классов (начало освоения вратарских навыков), позволяют более эффективно отбивать и ловить шайбы.

Кроме вышеперечисленного и часто используемого в обучении инвентаря, рекомендуется так же использовать поролоновые кубики разных размеров, мягкие мячи и т. п. Такое варьирование предметов значительно расширяет возможности процесса обучения и повышает эмоциональность и мотивированность учащихся.

Необходимо отметить, что с большим интересом учащиеся играют с современным оборудованием, предназначенным для развития двигательных реакций. Это оборудование состоит из набора световых датчиков, которые могут загораться в различной последовательности и сочетаниях. Датчики реагируют на прикосновение и тем самым фиксируют выполнение задания. Примером таких систем являются системы BlazePod, Flickerbox, и другие. (рис. 3).



**Рисунок 3. Набор световых датчиков для развития быстроты и координации**

Данное оборудование рекомендуется использовать, прежде всего, при развитии и совершенствовании таких физических качеств как быстрота и координация.

При всех вышеперечисленных преимуществах использования инвентаря необходимо следить за дисциплиной учащихся на занятии, так как любой инвентарь, особенно конусы, может быть травмоопасным и падение на них может привести к травмам.

**Принцип индивидуализации при формировании групп**

Эффективность процесса обучения во многом зависит от правильного подбора упражнений, основанного на индивидуализации процесса обучения. Для этого на первых занятиях учитель (тренер) визуально определяет физическое развитие и физическую. подготовленность учащихся, прежде всего, во владении базовыми двигательными навыками (ходьба, бег и т. п.).

Хорошие данные физического развития (антропометрические показатели: вес, рост, длинна конечностей и т. п.), являются основанием для успешного развития физических качеств, а развитые физические качества позволят быстрее и эффективнее овладеть базовыми (ходьба, бег и т. п.) и специальными хоккейными (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой) двигательными навыками.

Основанием для распределения учащихся по группам являются показатели физического развития и физической подготовленности. Для каждой группы нагрузка подбирается индивидуально. Каждая группа должна осваивать задания последовательно переходя от одной станции к другой. В зависимости от динамики освоения умений и навыков учитель (тренер) может и должен менять составы групп. Это позволит повысить эффективность процесса обучения и мотивацию учащихся.

Отличие в начальном уровне физического развития, подготовленности и владения двигательными навыками вполне обосновано. Так как учащиеся могли заниматься другими видами физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и передвижением на коньках до первого класса. Другие, наоборот не занимались ничем и поэтому могут существенно отличаться от своих сверстников.

**Глава 2. Планирующая документация**

**Календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование разрабатывается учителем (тренером) в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами.

Календарно-тематические планы распределения учебного материала должны:

включать требования действующих учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;

составляться с учетом возможностей использования имеющейся в учреждении образования физкультурно-спортивной базы, спортивного оборудования и инвентаря;

составляться с учетом правил безопасного поведения во время физкультурных занятий, санитарно-гигиенических норм и требований, предъявляемых к спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Министерством образования Республики Беларусь не установлены конкретные требования к оформлению календарно-тематических планов. Календарно-тематические планы могут быть выполнены в различном виде, например в форме таблицы, текстового изложения и сочетания различных форм. Учитель может использовать любую форму, которая, по его мнению, наиболее удобна для работы.

Программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» предусматривают формирование у учащихся жизненно важных двигательных умений, навыков, способов деятельности. В этих целях рекомендуется использовать определенную аббревиатуру для календарно-тематического планирования учебного материала, обозначающую этапы формирования двигательных умений и навыков: О - ознакомление; Р - разучивание; З - закрепление; С - совершенствование; К - контроль.

Содержание учебной программы предполагает изучение теоретического материала. Для этого учитель (тренер) планирует и использует на каждом уроке определенное количество времени.

Календарно-тематическое планирование включает задания и упражнения для развития двигательных способностей учащихся. В качестве средств физического воспитания для развития двигательных способностей целесообразно включать в занятия подвижные игры и игровые задания. Величина и направленность физических нагрузок определяются подбором и количеством повторений игр, игровых заданий, а также длительностью игровой деятельности учащихся на уроке.

Для примера при разработке календарно-тематического планирования   
в I–II классах, можно использовать материалы, представленные в приложении 1 и 2.

**Поурочное планирование**

Поурочное планирование предполагает составление планов, планов-конспектов уроков и занятий и является обязательной формой планирования учебного материала. Можно использовать два варианта их составления:

первый вариант предполагает заполнение таблицы, имеющей следующие столбцы: содержание учебного материала, дозировка и организационно-методические указания;

второй вариант представляет собой описательную форму плана-конспекта.

В поурочном планировании рекомендуется отражать задачи урока, соответствующие этапам формирования двигательных умений и навыков учащихся; перечень используемого на учебном занятии спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования; упражнения (комплексы упражнений) для формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей; методы проведения учебного занятия; дозировку нагрузки (время на выполнение задания); организационно-методические указания.

Преимуществом первого варианта плана-конспекта является четкая структура, которая позволит уже на этапе составления плана определить наиболее рациональную последовательность подбора упражнений, рассчитать оптимальную дозировку (объем, интенсивность, интервал отдыха) и предложить важные организационно-методические указания.

В приложении 3 представлена форма плана-конспекта в виде таблицы. Учитель (тренер) заполняет: порядковый номер, дату проведения, задачи урока, место проведения занятия и перечисляет используемый спортивный инвентарь и оборудование. При заполнении таблицы (содержание учебного материала, дозировка и организационно-методические указания) учитываются части урока: подготовительная, основная и заключительная.

В содержании учебного материала описание упражнения или группы упражнений начинается с его названия, например: ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте, упражнения на льду, игровые задания и т. п.), а далее описание последовательности его выполнения, например: И.п. (исходное положение) – основанная стойка, 1. Руки на пояс. 2. Руки вперед. 3. Руки в стороны. 4. И.п. и т. п.

В столбце «Дозировка» записывается не только объем, характеризуемый временем или количеством повторений выполнения упражнения, но его интенсивностью, а также интервалы отдыха между упражнениями. Для обозначения интенсивности можно использовать буквенные обозначения (М – малая, С – средняя и Б – большая). Учитывая среднюю частоту пульса, упражнения малой интенсивности – до 140 уд/мин., средней – 141-160 уд/мин., большой – более 160 уд/мин. Наличие данных сведений позволит точно моделировать режимы работы, планировать и решать поставленные задачи.

В столбце «Организационно-методические указания» учитель (тренер) отражает методические особенности организации и проведения урока, которые помогают предупредить возможные ошибки и повышают эффективность используемых средств и методов. Также можно использовать визуализации в виде схем расположения учащихся на площадке, направлений их передвижения и размещения инвентаря и оборудования.

При составлении планов-конспектов рекомендуется использовать современные цифровые и интернет технологии (Excel, Google и др.). Они позволят оптимизировать время на составление планов, хранить ранее составленные планы-конспекты, учитывать нагрузку и последовательность этапов обучения. В качестве примера можно привести базу планов-конспектов, составленную для спортсменов-учащихся 6-7 и 7-8 лет специализированных учебно-спортивных учреждений:

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные группы этапа начальной подготовки первого года обучения, рекомендуемый возраст спортсменов-учащихся 6-7 лет |  |
| Учебные группы этапа начальной подготовки первого года обучения, рекомендуемый возраст спортсменов-учащихся 7-8 лет |  |

**Формулировка задач урока**

При формулировке задач урока следует помнить, что они должны быть комплексными и выстраиваться в следующей последовательности: обучение, развитие, воспитание и оздоровление учащихся.

Первая задача должна предусматривать обучение двигательным умениям и навыкам и начинаться с определения этапа данного процесса (ознакомить, разучить, закрепить, совершенствовать). Например: «Закрепить технику скольжения на двух ногах по прямой»; «Ознакомить с техникой выполнения торможения полуплугом при движении по прямой» и т.п.

Развивающая задача направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей учащихся (быстроты, гибкости, координации (ловкости), силы и выносливости). Развитие двигательных способностей предполагает улучшение показателей того или иного качества в стандартных условиях (бег змейкой, прыжок вперед и т.п.), а совершенствование – в постоянно изменяющихся условиях игровой деятельности. Например: «Развить быстроту прыжков на скакалке»; «Совершенствовать быстроту передач в хоккее 3х3 поперек площадки» и т. п.

Воспитательная задача направлена на воспитание морально-нравственных, волевых качеств и развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления и др.). Данная задача должна начинаться с определения: формировать, развивать или совершенствовать. Первое определение «сформировать» является очень важным, так как именно оно лежит в основе создания «нового» внимания в условиях неспецифических и искусственно созданных (передвижение на коньках). И только потом можно развить и совершенствовать. Например: «Формирование игрового мышления в хоккее 2х2»; «Развитие концентрации внимания при выполнении передач» и т. п.

Поскольку оздоровительная задача является неизменной от урока к уроку, то ее постановку можно не дублировать в планах-конспектах.

**Глава 3. Структура и содержание занятий**

**Структура урока**

Структура урока имеет три последовательно реализуемые части: подготовительная, основная и заключительная. Такая последовательность позволяет оптимально распределять физическую нагрузку, предупредить возможное появление травмы, поддерживать высокую мотивацию и внимание учащихся для решения задач урока.

Для того чтобы составить представление о том, как планировать нагрузку от начала к концу занятия и в какой части урока учащиеся проявляют наибольшую активность, используется интегративная физиологическая «кривая урока» (рис 4). Она показывает динамику фактических и средних значений изменения пульса учащихся в течение урока.

**Рисунок 4. Интегративная физиологическая «кривая урока» физической культуры (Бордуков М.И.)**

Продолжительность каждой части зависит от разных факторов (поставленных задач урока, уровня подготовленности и возраста учащихся и т.п.) и представляется в процентном соотношении от общего времени урока:

* подготовительная часть (15-18%);
* основная часть (70-75%);
* заключительная часть (10-12%).

Подготовительную часть урока целесообразно разделить на две части:

* общую, направленную на повышение активности функциональных систем (дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная), температуры тела и концентрации внимания, для профилактики травматизма, формирования готовности эффективно решать поставленные задачи; включает ходьбу, бег, прыжки, скольжения, общеразвивающие упражнения и т. п.;
* специальную, обеспечивающую плавный переход к основной части урока, включает подготовительные и подводящие (имитационные) упражнения, выполняемые в более простых условиях (на месте, в движении медленно и т. п.).

Учитывая специфику проведения уроков на ледовой площадке, непосредственно перед выходом на лед рекомендуется выполнять имитационные упражнения на резине рядом со льдом. Это позволит в более простых условиях (отсутствие скольжения) повторить основные фазы движений (стойка, толчок, перенос веса тела с ноги на ногу) для облегчения выполнения упражнений на ледовой площадке.

Организацию передвижения учащихся по спортивной или ледовой площадке во время подготовительной части и всего урока можно построить с использованием передвижения:

на отдельных участках или в зонах от лицевой до синей линии ледовой площадки;

поперек спортивной или ледовой площадки (от борта и до борта);

в зонах или по всей площадке, передвигаясь в заданном направлении (круг, овал, змейка и т. п.). В данном варианте очень важно сделать акцент на симметричность и выполнять одинаковое количество повторений как в одном, так и в другом направлении, это позволит избежать «однобокости» и выполнения поворотов в одну сторону лучше, чем в другую.

В завершении подготовительной части урока целесообразно организовывать игры на реакцию и внимание («Пятнашки», «Повтори за тренером», «Зеркало» и т. п.), что позволит повысить концентрацию внимания перед основной частью урока.

В зависимости от направленности задач урока в начале основной части, как правило, проводится обучение двигательным умениям и навыкам. Высокая готовность мышц к дифференцированию мышечных усилий, концентрация и устойчивость внимания, которые характеризуют состояние учащегося после подготовительной части урока, обеспечивают высокую способность к овладению новыми умениями и навыками. В случае проведения урока в спортивном зале, в начале основной части осваиваются навыки ходьбы, бега и прыжков, а если это занятие проводится на ледовой площадке, то начинают с обучения умениям и навыкам передвижения на коньках (толчок, скольжение, остановки).

После решения задачи обучения, в основной части урока целесообразно давать игру на развитие реакции, внимания, быстроты и точности мышления, в парах или тройках на взаимодействие. Это позволит переключить внимание учащихся после выполнения упражнений, требующих концентрации и устойчивости внимания. Дети смогут отдохнуть и подготовиться к решению следующей задачи.

В середине основной части урока целесообразно планировать упражнения, направленные на обучение умениям и навыкам владения клюшкой и шайбой. Следует помнить, что к обучению технике владения клюшкой и шайбой необходимо переходить только тогда, когда хорошо освоены базовые навыки техники передвижения на коньках (стойка, толчок, скольжение, повороты, торможение).

В конце основной части целесообразно предусмотреть игру команда на команду. Это должны быть небольшие команды от 3 до 5 учащихся.

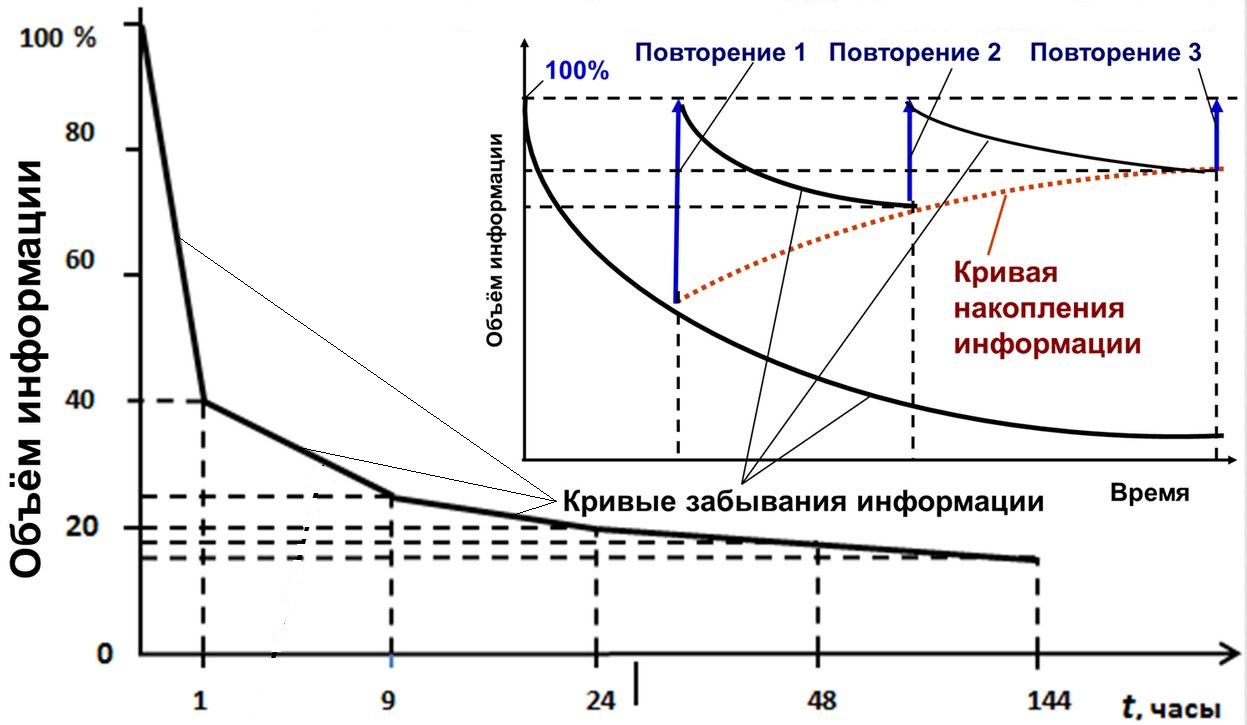
Использование игрового метода в течение всего урока предполагает постепенное увеличение числа играющих: вначале основной части проводятся игры в прах, в середине – игры в парах и тройках, а в конце основной части – в тройках, четверках и пятерках.

Игры в малых группах являются подводящими к играм в командах. Это связанно с возрастной ограниченностью функций восприятия и мышления учащихся младших классов, которые пока еще не готовы обрабатывать большое количество информации и быстро принимать решения, при большом количестве находящихся в постоянном движении игроков на площадке, то есть наличие большого количества вариантов действия.

Заключительная часть урока является обязательной. В некоторых случаях учителя (тренера) заканчивают урок со звонком или после того, как открываются ворота для выезда на лед заливочной машины. Основным аргументом в такой ситуации является так называемая «нехватка льда». Однако, правильно будет говорить о неверном планировании или потере контроля над временем во время проведения урока.

Во время планирования заключительной части учитель (тренер) предусматривает выполнение упражнений, направленных на постепенное и равномерное снижение активности функциональных систем: равномерный спокойный бег, ходьба, упражнения на гибкость (растяжка), скольжение и иное. Если учащиеся уже занимаются с клюшками и шайбами, то во время выполнения этих упражнений целесообразно предусмотреть акцентирование внимания на симметрию (наклон вправо – наклон влево, поворот вправо – поворот влево и т. п.). Это будет способствовать предупреждению функциональных асимметрий (нарушение осанки, сколиоз), которые могут возникнуть при игре на одну сторону (левосторонний и правосторонний хват).

Важно, чтобы в конце урока, во время спокойного передвижения, учащиеся вспоминали изученные упражнения и особенности их выполнения. Это позволит лучше запомнить полученные знания и повысит эффективность процесса обучения умениям и навыкам, так как основное количество информации забывается в первые минуты и часы после урока (рис. 5).



**Рисунок 5. Динамика забывания и накопления информации (Г.Эббингаузен)**

Для повышения интереса рекомендуется провести опрос учащихся и отметить тех из них, кто запомнил больше информации или обратил внимание на основные аспекты выполнения двигательных действий. При этом, если при проведении урока в спортивном зале данный опрос можно предусмотреть после итогового построения (займет 2-3 минуты), то при проведении урока на льду это желательно сделать сразу после урока, на скамейке рядом с ледовой площадкой. Таким образом можно будет максимально эффективно использовать время занятий на льду и увеличить моторную плотность урока.

**Дополнительные задания**

Для закрепления изученного на уроках материала, повышения интереса учащихся, а также ускорения процесса освоения двигательных действий, можно порекомендовать задать учащимся дополнительные задания для самостоятельного выполнения их после уроков. Это может быть:

повторение упражнений, освоенных на уроках;

рассказ родителям содержания уроков (что получилось, как правильно выполнять движения);

делится впечатлениями о том, за что похвалил учитель (тренер) и т.п.

Дополнительные задания должны быть достаточно простыми и доступными, чтобы не отталкивать учащихся от их выполнения, стимулировать самостоятельность и инициативность. Рекомендуется начинать с минимального количества повторений и постепенно их увеличивать.

Для контроля выполнения дополнительных заданий можно использовать видео, которое могут записывать сами учащиеся или их законные представители, а далее выкладывать эти файлы в общую группу (вайбер, вотсап или телеграмм).

Учащиеся могут выполнять дополнительные задания в домашних условиях, во время прогулок на специально оборудованных спортивных площадках, во время сеансов массового катания и т.п. Главное, чтобы эти занятия проходили при участии и под контролем взрослых (родственники, инструкторы и др.) для повышения их эффективности и безопасности.

Помимо упражнений, направленных на развитие, обучение и совершенствование, в качестве дополнительных заданий учащимся можно рекомендовать просмотр видеоуроков, посвященных знакомству с правилами игры в хоккее с шайбой, правильному питанию, восстановлению и профилактике травм. Данные видеоуроки обязательно следует просмотреть не только учащимся, но и их родителям (законным представителям).

|  |  |
| --- | --- |
| Правила игры в хоккее с шайбой: время игры, размеры площадки, зоны игры, судейская бригада, линии, точки и круги вбрасывания, допуск к матчу, жесты главных и линейных судей, ошибки игроков во время вбрасывания |  |
| Питание: 4-5 приемов пищи в день, интервал между ними 4 часа, горячая пища 3 раза в день, питаться за 2,5-3 часа до и 0,5-1,5 часа после занятия, питание в день соревнований, потребление воды, режим питания (два завтрака, обед и ужин) и др. |  |
| Самомассаж для профилактики травм:  - мышцы и суставы ног  - мышцы и суставы плеч и рук |  |
| Восстановительный массаж: спины и ног (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание и т.п.) |  |

**Формирование мотивации учащегося**

Качество образовательного процесса напрямую зависит от мотивации учащегося, насколько учитель может увлечь и создать положительные эмоции на уроке. Можно развить физические качества, обучить двигательным умениям и навыкам, но если не создать положительные эмоции, не заинтересовать учащегося, то получим только сиюминутный результат и, как только учащийся перестанет ходить на уроки, сформированные умения и навыки постепенно угаснут.

Первостепенную роль в создании положительных эмоций имеет выбранный учителем стиль коммуникации и обучения. Иногда учителями используется самый простой с точки зрения контроля и обучения – авторитарный стиль. Данный стиль предполагает абсолютное и беспрекословное подчинение вне зависимости от потребностей учащегося. Из-за использования такого подхода учителем, учащийся находится в состоянии постоянного эмоционального напряжения, боится совершить ошибку. Ребенок знает, что если совершит ошибку, то сразу последует наказание (приседания, прыжки и т.п.), а иногда и буллинг со стороны учителя и одноклассников в виде замечаний и шуток, высмеивающих ученика.

Для создания благоприятной атмосферы между учителем и учеником, рекомендуется «опускаться на уровень ученика» в прямом смысле этого выражения. Учитель подходит к учащемуся и опускается (например, в положение полуприседа или на одно колено) так, чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами ученика. В этом случае учитель не смотрит сверху вниз, «не довлеет» над учеником. Так создается доверительная атмосфера, а значит повышается эффективность процесса обучения. Этот методический прием, как правило, применяется при индивидуальном объяснении и исправлении ошибок во время урока.

Необходимо помнить о том, что основным мотивом для занятий любым видом деятельности является получение положительных эмоций. В физкультурно-спортивной деятельности ведущим методом получения положительных эмоций является игровой метод. Однако часто бывает так, что, более активные и физически подготовленные учащиеся доминируют в игре, больше находятся в центре событий, больше владеют инициативой (забивают голы, отдают передачи и т.п.), а значит, будут более мотивированными. Поэтому учитель должен обеспечить равные возможности для всех играющих и для этого рекомендуется использовать следующие методические приемы:

подбирать игры, которые посильны для всех учащихся и основаны на уже сформированных двигательных навыках (виды ходьбы, бега, прыжков, передач, бросков и т.п.);

формировать команды, играющие против друг друга, по принципу равных возможностей, и тем самым повышать интерес каждого игрока;

не говорить учащимся, что результат игры является единственной ее целью, после каждой игры обязательно находить то, за что можно будет похвалить каждого игрока, прежде всего, проигравшей команды;

регулярно вносить изменения в условия проведения игр для того, чтобы дать возможность проявить себя всем учащимся.

Помимо игрового метода на уроках и занятиях в начальных классах целесообразно применять метод строго регламентированного упражнения. Этот метод используется для обучения двигательным действиям, их совершенствованию, а также для развития физических качеств. Выполнение упражнений методом строго регламентированного упражнения связано не с эмоциональностью, а с необходимостью проявлять высокую концентрацию и устойчивость внимания, волевые качества (целеустремленность, настойчивость и др.). Для получения положительных эмоций в данном случае необходимо обращать внимание учащихся на положительную динамику в выполнении технического приема, на то, что у них сегодня получается, а еще вчера или позавчера не получалось. Таких результатов можно достичь при:

правильном построении последовательности выполнения упражнений, предполагающей постепенное усложнение от простого к сложному (не стоит форсировать процесс обучения и развития);

активном применении вербальных (слова и тон голоса) и невербальных (мимика и жесты) средств общения, передающих положительные эмоции учителя о том, насколько он доволен прогрессом учащегося.

При наличии возможности, целесообразно регулярно приглашать на учебные занятия известных белорусских хоккеистов и тренеров. Многие из этих хоккеистов являются кумирами тех, кто только начинает заниматься хоккеем. Таким образом учащиеся получат дополнительную мотивацию, много положительных эмоций и будут еще усерднее работать над собой.

Для поддержания интереса у учащихся и их родителей (законных представителей), популяризации занятий хоккеем, целесообразно использовать средства массовой информации (школьное телевидение и радио, на страницах школьных и районных газет и другие). В качестве примера можно привести ссылки на уже имеющиеся видео и печатные публикации.

|  |  |
| --- | --- |
| Школьное телевидение (Государственное учреждение образования «Средняя школа № 3 г.Ивацевичи») |  |
| Школьная телекомпания "Стоп-Кадр" (Государственное учреждение образования «Средняя школа № 3 г.Ивацевичи») |  |
| Школьная информационно-познавательная газета «Переменка», № 3, ноябрь 2022г., статья «Хоккей идет к детям» (Государственное учреждение образования «Средняя школа № 3 г.Ивацевичи») |  |

**Недопустимость наказания физическими упражнениями**

Любое наказание, является стрессом для учащегося, а наказание любым видом физической нагрузки является недопустимым, так как ставит детей в ситуацию демотивации по отношению к физическим упражнениям. Особенно важно помнить, что многие «наказательные» упражнения составляют основу безопасности учащихся. Особенно неприемлемым является наказание кувырками через голову после переваливания через хоккейный борт, так как условия выполнения кувырка через голову не несут воспитательный эффект, а скорее являются условиями для получения предопределенной травмы.

Проведенные рентгенологические исследования, позволили констатировать, что у юных хоккеистов, регулярно выполнявших данное техническое действие, выявлены симптомы остеохондропатии шейного отдела позвоночника. Это связано с тем, что при выполнении кувырка через голову на льду учащийся падает с 10-12 сантиметров на шейный отдел позвоночника, который достаточно слабо защищен от таких воздействий. При выполнении кувырка свисанием с хоккейного борта условия еще более травмоопасные, так как ребенок вынужден становиться на голову и только потом пробовать убрать ее для того, чтобы перевернуться и выполнить кувырок.

Необходимо помнить, что безопасность, сохранение здоровья учащихся, являются одними из главных условий при организации учебных занятий.

**Выявления одаренных учащихся для занятий хоккеем с шайбой**

Использование средств хоккея (передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой) для гармоничного развития учащихся не единственная задача обучения учащихся на ледовой площадке. Важно дать возможность продолжить заниматься хоккеем с шайбой тем учащимся, кто:

проявляет наибольший интерес;

показывает высокую динамику в освоении специальных умений и навыков;

демонстрирует хорошие умения и навыки в игровой деятельности и на соревнованиях.

Следует учитывать и тот факт, что хоккей с шайбой относится к видам спорта с поздней специализацией и далеко не всегда потенциал учащегося можно увидеть в 6-8 лет. Несмотря на имеющийся опыт и знания, сделанное учителем (тренером) заключение, чаще всего, будет достаточно субъективным.

Специалистами разработан алгоритм выявления наиболее одаренных детей для занятий хоккеем с шайбой (приложение 4). Основным преимуществом данного алгоритма является простота, оперативность и объективность критериев отбора, и возможность оперативного анализа полученных результатов. Основу данного алгоритма составляют критерии, которые не требуют сложного оборудования, безопасны и могут быть легко интегрированы в содержание учебного процесса:

антропометрические данные;

поведенческие способности (лидерские, коммуникативные и волевые качества);

двигательные способности (экспертная оценка);

физическая подготовленность.

Предложенные критерии выражаются в соответствующих показателях (время (с), расстояние (см.) и др.), а далее ранжируются по отдельности и в целом для оправления наиболее одаренных учащихся. Общий рейтинг выстраивается без учета гендерных (мальчики или девочки) различий. Для повышения оперативности систематизации и обработки полученных результатов предлагается использовать электронные формы (Excel, Google и др.).

Помимо желания учащихся, их соответствия вышеперечисленным критериям отбора, тренерам рекомендуется учитывать умение учащихся взаимодействовать со своими партнерами в условиях игры на соревнованиях.

Такое комплексное наблюдение позволит наиболее точно определить перспективных учащихся для их зачисления в специализированные учебно-спортивные учреждения для целенаправленных занятий хоккеем с шайбой.

**Проведение соревнований**

В конце учебного года для учащихся вторых классов целесообразно организовать соревнования по хоккею с шайбой. К этому периоду они уже овладеют основными умениями и навыками передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, научатся взаимодействовать на ледовой площадке, принимать и отдавать передачи, обыгрывать, выполнять броски по воротам и т.п. Учащиеся, выбравшие амплуа хоккейного вратаря, также освоят базовые приемы передвижения, ловли и отбивания шайбы. Этого будет достаточно для организации городских соревнований между школами, а также областных соревнований между сборными командами городов.

Важно правильно выбрать формат проведения соревнований, который будет полностью соответствовать возрастным особенностям учащихся и освоенным ими умениям и навыкам. Таким требованиям отвечает игра в формате 3х3 поперек площадки (меньшие размеры площадки, более короткие отрезки для ускорений, меньшее время простоя, большее количество передач и бросков). Такие требования более доступны для учащихся начальных классов и значительно повышает интерес к хоккею с шайбой.

В приложении 5 для примера представлено положение о проведении соревнований и уточнение положений формата игры 3х3.

**Темы теоретических занятий**

Для повышения эффективности процесса обучения целесообразно использовать системный подход, позволяющий объединить усилия руководителей, педагогического коллектива и законных представителей учащихся. Учителя физической культуры должны работать в тесном контакте с тренерами, медицинскими работниками, педагогами-психологами и учителями других предметов. Так, например, на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности» при повторении правил безопасности, можно обсудить тему «Минутки безопасности на льду». Прием «Словарик хоккеиста» поможет на уроках русского языка познакомить с хоккейной терминологией и научиться правильно писать термины. На уроках математики можно решать практико-ориентированные задачи про шайбы, шлемы, перчатки, коньки и т.п. На уроках литературного чтения организовывать «Минутки спорта и хоккея», в течение которых учащиеся читают тексты о видах спорта, спортсменах, хоккеистах, знакомятся со спортивными новостями и т.п.

В рамках организационно-воспитательной работы на классных и информационных часах, а также при планировании и проведении мероприятий в оздоровительном лагере, при проведении недели начальных классов, недели книги рекомендуется проводить:

беседы с презентациями: «Хоккей – Олимпийский вид спорта», «Хоккей в Беларуси», «Прославленные белорусские хоккеисты: Руслан Салей, Михаил Грабовский, Егор Шарангович», «Занятия хоккеем как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

классные часы: «Спорт в моей жизни», «Олимпийские виды спорта», «Зимние Олимпийские игры»;

викторины: «Зимние виды сорта», «Виды спорта на льду», «Хоккейные чемпионаты и лиги: ОЧБ, МХЛ, КХЛ, НХЛ»;

устный журнал на темы «Горячий лёд 2014» (Чемпионат мира по хоккею в Минске), «Расту здоровым»;

конкурс рисунков: «Наша игра – хоккей!», «Мы выбираем хоккей», «Все на лёд»;

спортивный час на тему «Хоккейные забавы»;

час спорта «Хоккей с шайбой» (просмотр мультфильмов);

выставка книг: «Моя игра – хоккей», «Путешествие в страну хоккея»;

урок-практикум на тему «Всё о хоккейной экипировке»;

круглый стол «Мир моих увлечений – хоккей»;

урок Знайки на тему «История хоккея»;

час общения «На каток – за здоровьем!»;

рассказ-исследование с презентацией «Почему кости крепкие»;

экскурсии в специализированную спортивную школу (СУСУ);

акции: «Мы за ЗОЖ», «Зимушка-зима»;

посещение хоккейного матча.

**Глава 4. Процесс обучения**

**Освоение технических приемов передвижения на коньках**

Освоение двигательных умений и навыков передвижения на коньках начинают с составления правильного представления о их выполнении. Рассказ и показ особенностей выполнения упражнений должен быть точным и подробным, однако не целесообразно давать всю информацию сразу. Из-за неустойчивости внимания и небольшого объема оперативной памяти, характерных для учащихся младших классов, учащиеся воспримут только ее часть, что может привести к выполнению двигательного действия с ошибками. Учитель (тренер) должен хорошо продумать что, сколько и в какой последовательности он будет рассказывать и показывать учащимся. Рекомендуемое время объяснения при использовании конструктивно-расчлененного метода не должно превышать 1-2 мин., целостно-конструктивного метода, игр и эстафет не более 2-3 мин.

Традиционно в начале обучения используется описание положений отдельных частей тела (голова, туловище, руки, ноги) относительно друг друга, их взаимодействия.

Так, например, выполнение самостраховки падением на колени на месте и в движении можно описать следующим образом:

голова поднята и взгляд направлен вперед;

спина прямая и плечи расправлены, клюшка удерживается «верхней» рукой и находится впереди-внизу;

руки держат свободно, локти не прижаты к туловищу;

первым движением выполняется сгибание коленей и переход в низкую стойку с последующим опусканием (но не падением на колени) на колени, которые должны находится на ширине плеч;

плечи располагаются над коленями, клюшка удерживается «верхней» рукой и находится впереди-внизу.

Такое детальное объяснение предметно и понятно для учащихся: сначала его внимание направляется на наиболее значимые элементы движения, отдельные звенья тела, а только потом на их последовательное взаимодействие и целостное выполнение двигательного действия.

Распространенным приемом является непосредственный показ упражнения учителем (тренером). Однако можно использовать для демонстрации упражнений учащихся, которые смогут наиболее правильно выполнить действие. Можно комбинировать эти два приема: сначала учитель (тренер) показывает упражнение, а потом просит учащегося выполнить его. Показ должен сопровождаться рассказом, во время которого учащийся сознательно визуализирует передаваемые образы.

В младшем школьном возрасте рекомендуется при обучении использовать упражнения, основанные на подражании птицам, животным, машинам, это позволит не только повысить мотивацию учащихся, но и более точно донести смысл выполняемого упражнения, характер взаимодействия между партнерами и т.п. Так, например, при обучении самостраховке при падении на грудь и живот, можно привести в пример пингвина, который ложится на живот и скользит по льду. Образ взлетающего или идущего на посадку самолета можно использовать при обучении скольжению с приседанием и вставанием в стойку на двух или одной ноге. Представление перепрыгивания с кочки на кочку будет хорошей метафорой для обучения прыжкам из стороны в сторону или коньковому шагу.

Аналогичные образы и ролевые игры можно использовать не только для обучения двигательным действиям, но и для развития двигательных способностей. Только акцент в выборе объектов для подражания в таком случае будет строиться не столько на двигательном соответствии, сколько на преодолении субъективного представления о «максимальном барьере» скорости, силы, гибкости и других способностей. Например, предлагаем бежать так быстро, как летит ракета или едет гоночная машина, быть таким сильным как медведь, ловким как кошка и т.п.

При организации обучения на начальном этапе, можно также использовать современные виды игр. Например, поиграть в виртуальную игру, прорисовывая образы движений сначала в голове и только потом начинать их выполнение. Визуальная тренировка является эффективным методом обучения и хорошо себя зарекомендовала при обучении двигательным действиям. Доносить информацию необходимо так, чтобы при составлении зрительного образа ученик обращал внимание на следующие характеристики представляемого:

четкость (хорошо видно или образ размыт и т.п.);

яркость и цветность (черно-белый образ или цветной, сколько цветов т.п.);

динамика и статика (вижу, как фильм или как фотографии);

объемность (вижу только себя или других, сколько человек и т.п.);

ракурс (от первого лица, как главный герой или со стороны, если да, то с какой стороны).

Для этого в процессе объяснения можно использовать наводящие вопросы и установки. Например: «Обрати внимание на то, как четко тебе представили двигательное действие?»; «Насколько ярко и красочно ты его видишь?»; «С какой скоростью ты его делаешь (высокая, средняя, низкая)?»; «Кого и как далеко ты видишь вокруг (один два, три метра и т.п.)?»; «С какой стороны (ракурс) сам себя видишь (спереди, сбоку, сверху и т.п.)?» и т.д.

При подборе установок и построении вопросов целесообразно использовать технологию «выбор без выбора». Она предполагает ставить вопрос так, чтобы учащийся самостоятельно подбирал ответ. Так, например, при объяснении положения согнутых коленей при опускании в стойку, нужно сказать ребенку следующее: «Обрати внимание на то, как при сгибании разводятся колени, как расходятся в стороны и оказываются над носками стоп». При этом рассказ необходимо сопровождать показом. Как показывает практика в восьми из десяти случае учащийся сделает именно так, как ему сказал учитель (тренер). Это позволит предупредить появление распространенных ошибок – сведенные или заваленные в центр колени.

Еще больший эффект можно получить если дополнительно применять 10-бальную шкалу самооценки и предлагать учащимся оценить свое представление. Этот методический прием будет способствовать формированию самостоятельности, объективности, уверенности в себе. На более поздних этапах обучения такую игру можно использовать не только для обучения умениям и навыкам, но и особенностям их применения в игре, для развития физических качеств, создания положительных эмоций.

Как и при выполнении дополнительных заданий, учителям (тренерам) рекомендуется выкладывать в общую группу (вайбер, вотсап или телеграмм) видеофайлы, на которых показывается правильное выполнение двигательного действия. Ролики должны быть максимально информативны, а их длительность не должна превышать 2-3 минуты.

Для обучения техническому приему рекомендуется использовать четкую последовательность. Это позволит реализовать один из наиболее важных дидактических принципов – принцип постепенности, повышающий качество обучения и предупреждающий появление неоправданных ошибок.

**Последовательность обучения двигательным умениям и навыкам**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | На месте |
| 2 | Медленно в движении |
| 3 | Быстро в движении |
| 4 | Медленно в движении с маневрированием |
| 5 | Быстро в движении с маневрированием |
| 6 | Медленно в движении с действиями соперника |
| 7 | Быстро в движении с действиями соперника |
| 8 | В игре |
| 9 | В соревнованиях |

Данный алгоритм можно представить еще более детально, отобразив не только этапы обучения, но и конкретизировав их на основании двух основных характеристик: пространство и время. В этой детализации выполнение двигательных действий (технических приемов) на определенном участке площадки будет отражать характеристику пространства, а интенсивность их выполнения будет характеризовать ее скорость. Так, например, если брать прием владения клюшкой, то ведения перед собой – это характеристика пространства, а высокая, средняя или низкая скорость выполнения данного двигательного действия – характеристика времени.

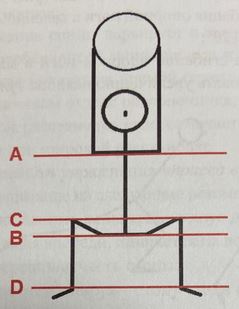
Чтобы эффективно контролировать учебный процесс необходимо отслеживать динамику освоения двигательного навыка, результаты оперативного контроля рекомендуется вносить в протокол.

**Протокол освоенности технического приема** 

В протоколе отмечается содержание процесса обучения техническому приему. Определение качества выполнения действия проводится по минимальным и оптимальным условиям перехода на следующий этап обучения (1 – минимальное условие перехода на другой этап; 2 – оптимальное условие перехода на другой этап). В пустых ячейках (3, 5, 7 и 9 колонка) протокола учитель (тренер) отмечает (например, знаком + или v) освоенность двигательного действия в соотношении пространственных (удобная сторона, на месте) и временных характеристик (низкая, средняя скорость и др.).

Такой учет уровня освоенности технического приема помогает учитывать не только индивидуальные особенности учащихся, но и скорость освоения ими двигательных умений и навыков. А также позволяет распределять учащихся по группам, в зависимости от их подготовленности, переводить их на другой уровень обучения.

Начинать обучение хоккейным двигательным умениям и навыкам на ледовой площадке рекомендуется с передвижения на коньках без клюшек. Первые полгода целесообразно минимизировать наличие клюшки в упражнениях на льду, чтобы избежать появления ошибок, связанных с опорой на клюшку, а также предупредить ассиметричное развитие мышц левой и правой частей туловища (рис. 6).

** **

**Рисунок 6. Симметрия и асимметрия в развитии правой и левой частей туловища**

Сначала следует равномерно (симметрично) освоить необходимые для передвижения на коньках элементы, такие как толчок и скольжение правой и левой ногой, повороты в правую и левую сторону и торможения.

При этом клюшки можно использовать как инвентарь при проведении общеразвивающих упражнений, игр и эстафет (перенести, передать, коснуться и т.п.). Постепенно количество упражнений и времени с клюшкой в руках необходимо увеличивать. Это позволит поддержать интерес учащихся, целенаправленно пришедших на занятие с использованием средств хоккея.

**Освоение поворотов и виражей**

Важным методическим приемом при освоении поворотов и виражей является соблюдение принципа постепенности в использовании траекторий передвижения по ледовой площадке. Обучение следует начинать с передвижения по прямой, так как именно прямая предъявляет наименьшие требования к координации учащихся, и выполнение упражнений будет менее сложным. Далее, следует постепенно переходить к передвижению по дугам, и только потом по кругам (рис. 7). По мере освоения передвижения по кругам в правую и левую стороны, дуга должна уменьшаться, а поворот переходить в вираж. Так можно существенно облегчить процесс обучения постановке лезвия конька на внешнее ребро ближней к повороту ноги.

круги влево – дуги влево – прямая - дуги вправо - круги вправо

виражи виражи

**Рисунок 7. Последовательность использования траекторий в процессе обучения умениям и навыкам передвижения на коньках**

Для повышения эффективности процесса обучения целесообразно использовать методические видеоматериалы. Они содержат не только правильный показ, но и ценные рекомендации от ведущих хоккейных тренеров, методистов и известных игроков. Помогают увидеть правильное выполнение технического приема с разных ракурсов. Ниже представлены ссылки на видеоуроки, подготовленные Ассоциацией совместно с Международной федерацией хоккея (IIHF). Представленные на видеоуроках упражнения способствуют формированию двух основных групп умений и навыков:

передвижение на коньках;

владение клюшкой и шайбой.

**Умения и навыки передвижения на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Стойка хоккеиста на месте: положение коленей, стоп, плеч, рук и головы  Стойка хоккеиста в движении  Подводящие упражнения с и без опоры на лед |  |
| Стойка и V старт, подводящие упражнения для толчка и фонарика, фонарик лицом и спиной вперед (с заведением одной ноги назад, с прыжками и переходами), полуфонарик лицом и спиной вперед, с чередованием правдой и левой ногой, самокат, подводящие упражнение для кораблика (у борта, с опорой) |  |
| Торможение при передвижении лицом вперед: полуплугом (на месте у борта, в движении), плугом, с поворотом на 90⁰ (двухопорное торможение), с выставлением одной ноги назад (волокушей) |  |
| Торможение при передвижении спиной вперед: плугом, с разворотом (переходом - лицо-спина), торможением на одной ноге (на внутреннем и внешнем ребре) |  |
| Подводящие упражнения для поворотов и переступаний (повороты, переступания и перебежки) |  |
| Перенос центра тяжести с ноги на ногу лицом и спиной вперед в движении (клюшка в одной руке, в двух руках, имитация контроля шайбы) |  |

**Умения и навыки владения клюшкой и шайбой**

|  |  |
| --- | --- |
| Ведение шайбы на месте |  |
| Ведение по восьмерке на месте (шайба перемещается с пятки на носок, перенос веса с ноги на ногу), короткое ведение перед собой в движении, ведение по восьмерке в движении |  |
| Кистевой заметающий бросок (метелкой): подготовительная, основная и заключительные фазы броска (локти свободно, кисти рук скручиваются, центр тяжести переносится с ноги на ногу) |  |
| Короткий кистевой бросок (коньки прямо, крюк клюшки на цель, вес на ближнюю ногу, более короткое движение, использование флекса, вращение запястья, перо направляется в цель), короткий кистевой бросок с неудобной (движение за счет корпуса и нижней руки) |  |
| Психология броска: попадание в мячик, управляющее движение кистями, броски без перчаток, совмещение взгляда и цели, мягкость броска, изменение скорости при отработке броска, частота бросков, успокаивающее дыхание |  |

**Появление и исправление ошибок**

При обучении двигательным действиям учащимися могут допускаться ошибки. Учителю (тренеру) следует быть готовым оперативно корректировать процесс обучения во время проведения урока, а так же своевременно вносить изменения в планирование следующих уроков для устранения ошибок.

Например, при обучении скольжению по кругу (поворот) на двух ногах, одной из наиболее часто встречающихся ошибок является опора на внутреннее ребро лезвия конька ближнего к кругу. При таком положении коньки заваливаются внутрь (оба опираются на внутреннее ребро). Основой такой постановки лезвия может быть отсутствие навыка опоры на внешнее ребро лезвия конька. Это может привести к появлению у учащегося страха, упасть в сторону поворота. В таком случае, в план урока следует внести повторение ранее освоенных упражнений, снова выполнить подводящие упражнения:

наклоны стоп вправо и влево в положении хоккейной стойки;

опора плечом, тазом и бедром на борт и четким давлением на внешнее ребро ближней к борту ноги;

опора плечом, тазом и бедром на борт с коротким скольжением на месте вперед и назад (левая вперед, а правая назад и наоборот);

из основной стойки хоккеиста, руки на коленях, начать скольжение прямо, повернуть голову и плечи вправо (влево), одновременно правой (левой) рукой направить колено правой (левой) ноги в сторону дуги (плавный поворот), обозначенной фишками так, чтобы правая (левая) нога опиралась не на все лезвие, а на его внешнее ребро и т.п.

Для исправления и предупреждения ошибок рекомендуется использовать протокол их определения. Содержание протокола предполагает наличие показателей, составленных из наиболее значимых элементов осваиваемого движения, а также их знакового обозначения (например: «+» или «-»). Ниже представлен пример протокола определения ошибок при выполнении скольжения по прямой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Показатели | Знак |
| 1 | Взгляд вперед, спина прямая и плечи расправлены | + |
| 2 | Клюшка удерживается «верхней» рукой впереди-внизу, руки свободно и не прижаты к туловищу | - |
| 3 | Колени согнуты и слегка выходят за носки коньков, не соединяются и не разведены в стороны | + |
| 4 | Коньки параллельно и ноги на ширине плеч | + |
| 5 | Лодыжки ног внутрь и наружу не выгибаются, лезвия коньков скользят по льду всей плоскостью, но не ребрами | - |

**Протокол определения ошибок**

В случае появления грубых ошибок, связанных с нарушением структуры движения, выполнение упражнения необходимо упростить или прекратить его выполнение, иначе количество неправильно выполненных движений будет приводить к закреплению ошибок, а их исправление потребует значительно больше времени и сил. Учитель (тренер) не должен бояться вернуться на один или два шага назад.

Следует всегда помнить, что при формировании двигательных умений и навыков, учащийся должен испытывать минимальное количество трудностей, и ему было бы легко и комфортно переходить с одного на другой уровень сложности за счет правильно подобранных упражнений. Ускорять или усложнять процесс обучения – значит создавать условия для быстрого появления и закрепления ошибок.

**Общая, специализированная и специальная подготовка**

Процесс обучения двигательным навыкам передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой предполагает последовательное прохождение нескольких этапов. Эта последовательность имеет логическое обоснование, связанное с постепенным переходом от базовых и специализированных двигательных умений и навыков вне льда, к специальным умениям на льду.

Сначала, в рамках общей физической подготовки на уроках физической культуры в спортивном зале, целесообразно освоить ходьбу, бег, прыжки и т.п. После этого следует переходить к специализированной подготовке, основу которой составляют имитационные упражнения (коньковый шаг, удержание равновесия на балансировочных платформах, владение клюшкой и шайбой и т.п.) проводимые в спортивном зале или на специальном синтетическим (сухом) льду (в том числе с использованием инвентаря для флорбола).

Далее, следует приступать к выполнению имитационных упражнений в коньках и защитной экипировке на резиновом покрытии рядом со льдом (перекаты с ноги на ногу, опускание на одно и второе колено, стойка на одной ноге и т.п.). И только после этого, переходить к специальной физической подготовке, включающей упражнения на льду.

Иногда, время проводимых в спортивном зале занятий перед выходом на ледовую площадку, может доходить до 2-3-х месяцев. Это может быть связано с возрастными анатомо-физиологическими особенностями, разным уровнем физического развития и физической подготовленностью учащихся, их способностью к обучению и специфическими условиями ледовой площадки.

Также следует помнить, что при обучении передвижению на коньках, владению клюшкой и шайбой следует продолжать осваивать и совершенствовать базовые двигательные умения и навыки. Нельзя переходить только на занятия на ледовой площадке. Оптимальное соотношение занятий должно быть 1 к 2, одно занятие в спортивном зале (общая и специализированная подготовка) и два занятия на ледовой площадке.

Такое соотношение очень важно по целому ряду причин:

1) детский организм активно растет и этот процесс сопровождается постоянным изменением антропометрических данных, что может приводить к угасанию ранее освоенных двигательных умений и навыков;

2) основными задачами физической культуры являются разносторонняя физическая подготовка и обучение разнообразным (не узкоспециализированным) двигательным действиям, которые пригодятся учащимся в повседневной жизнедеятельности;

3) особенности формы для занятий на ледовой площадке могут сдерживать развитие очень важных функций опорно-двигательного аппарата.

Так, например, наиболее благоприятным периодом развития рессорной функции стопы является возраст до 8-9 лет. Данная функция позволяет существенно снизить ударную нагрузку на коленный сустав в момент приземления при беге и прыжках. Конструкционные особенности хоккейных ботинок с одной стороны имеют положительную функцию, связанную с наличием жесткого каркаса для защиты голеностопа от попаданий шайбы, но с другой стороны, лишают голеностоп подвижности и препятствуют развитию рессорной функции стопы. Устранить данное противоречие можно лишь на уроках в спортивном зале, когда учащийся не менее одного раза в неделю выполняет специальные, беговые и прыжковые упражнения.

Рекомендуется включать в занятия упражнения прикладной гимнастики, учитывающие последующие особенности обучения на ледовой площадке. Для примера можно использовать приведенную ниже подборку видеоуроков.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс балансовых упражнений на степ платформе и с гимнастической палкой. |  |
| Упражнения в упоре присев и с гимнастической палкой. |  |
| Упражнения на гимнастической стенке. |  |
| Упражнения на гимнастическом бревне (на гимнастической скамейке. |  |
| Упражнения на батуте. |  |

В процессе обучения необходимо уделять время развитию физических качеств – гибкости, быстроты, силы, ловкости и выносливости. Следует помнить, что каждое из физических качеств не проявляется и не развивается отдельно. При выполнении любых упражнений развиваются как ведущее физическое качество, так и те, которые его поддерживают. Например, при обучении стойке на одной ноге развиваются, прежде всего, координационные способности (равновесие), однако, для того чтобы учащийся мог их проявить, ему необходима статическая сила мышц ног и т.п. Поэтому, при планировании и проведении занятий, не следует концентрировать внимание на развитии только одного физического качества.

Развитие координационных способностей составляет основу процесса обучения учащихся младших классов. Это помогает:

осваивать большое количество базовых и специальных умений и навыков;

осваивать умения и навыки на ограниченных опорах (узкие лезвия коньков) и скользкой поверхности;

поддерживать равновесие и эффективно передвигаться по ледовой площадке, особенно при наличии клюшки в руках;

применять освоенные ранее двигательные навыки в постоянно меняющихся условиях игры;

сохранять освоенные двигательные навыки в условиях постоянного роста и развития детского организма, изменения его антропометрических данных.

В разные возрастные периоды физические качества развиваются неравномерно. Принято выделять наиболее благоприятные (сенситивные) периоды в их развитии.

**Благоприятные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические качества** | **1 класс**  **(6-7 лет)** | | **2 класс**  **(7-8 лет)** | |
| **1** | Гибкость |  |  |  |  |
| **2** | Быстрота |  |  |  |  |
| **3** | Координация |  |  |  |  |
| **5** | Сила |  |  |  |  |
| **6** | Общая выносливость |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мало-эффективный |  | эффективный |  | высоко-  эффективный |

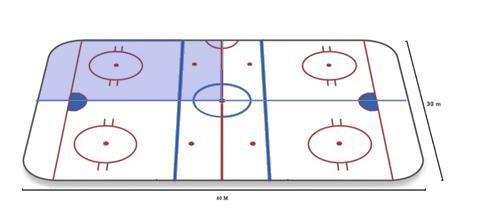
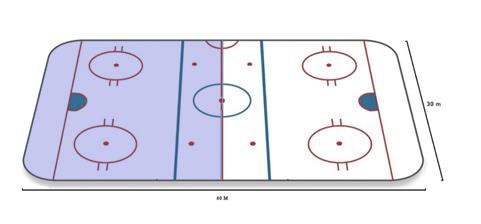
При планировании учебных занятий следует учитывать возрастные особенности формирования двигательного навыка и развития двигательных способностей.

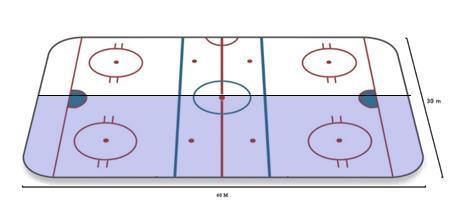
**Использование пространства ледовой площадки и количество учителей (тренеров)**

Проблема дефицита времени на ледовой площадке часто ограничивает возможность последовательного проведения занятий у разных классов. В этом случае, целесообразно делить ледовую площадку на несколько частей. Варианты такого деления могут выбираться в зависимости от поставленных задач и количества учащихся (рис. 8).

Первый вариант предполагает использование половины площадки до красной линии. Такое деление разграничивает пространство при проведении занятий для двух классов одновременно. В рамках половины площадки, передвижение учащихся необходимо организовывать так, чтобы минимизировать возможность столкновений и получения травмы. Для учащихся первых классов необходимо учитывать расстояние, которое они будут преодолевать при выполнении одного упражнения. целесообразно организовать передвижение поперек площадки от борта и до борта или от лицевой (линия, на которой находятся ворота) до синей линии.

Второй вариант предполагает использование зоны безопасности до красной линии. Использование ¼ ледовой площадки целесообразно в случае разного уровня владения умениями и навыками. В этом варианте один класс делится на две группы, каждая из которых решает свои задачи.





**Рисунок 8. Варианты использования пространства ледовой площадки**

Третий вариант деления площадки вдоль используется на более поздних этапах, когда учащиеся будут уверенно держаться на коньках. Этот вариант использования площадки, позволит выполнять более длинные скольжения (прокаты), что станет хорошей основой обучения широкому скользящему шагу, развитию быстроты пробегания прямых отрезков.

Количество учителей (тренеров) на ледовой площадке должно быть из расчета минимум 1 учитель (тренер) на 15 учащихся. При наличии 16 учащихся и более, должно быть 2 учителя (тренера). Максимальное количество учащихся, одновременно находящихся на ледовой площадке, не должно превышать 60 человек, тогда как учителей (тренеров) может быть значительно больше.

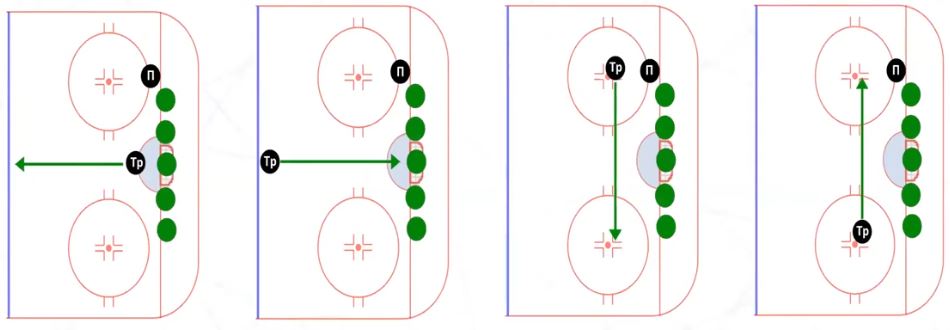
**Расположение учителей (тренеров) на ледовой площадке**

Учителю (тренеру) необходимо правильно занимать место на ледовой площадке. Учащиеся должны хорошо видеть и четко слышать объяснения учителя (тренера). Если учитель (тренер) выстраивает учащихся по одной из линий (лицевой, синей или красной) или вдоль одного из бортов, то сам должен находиться по центру. В противном случае, если будет находиться с одной из сторон, то учащиеся, находящиеся дальше всех от центра могут не увидеть деталей показа и не услышать особенности объяснения.

Показ упражнений целесообразно выполнять, так чтобы все учащиеся видели то, на что направлено объяснение в данный момент.

Известно, что большая часть информации воспринимается человеком через визуальный канал. Поэтому следует показывать упражнение так, чтобы учащийся видел выполнение движения с разных сторон. Условно данный показ можно назвать «крест»: лицом к группе, правым и левым боком, а также спиной к группе.

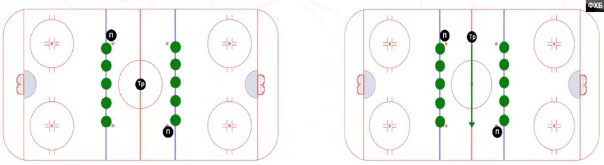
Существует большое количество вариантов расположения и передвижения учителей (тренеров) и их помощников относительно учащихся, наблюдающих за показом упражнений (рис. 9).

****

**Рисунок 9. Показ упражнения с использованием методического приема «крест»**

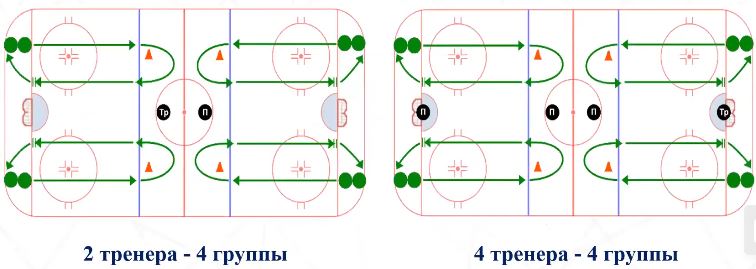
Примечание: Тр – тренер; П – помощник

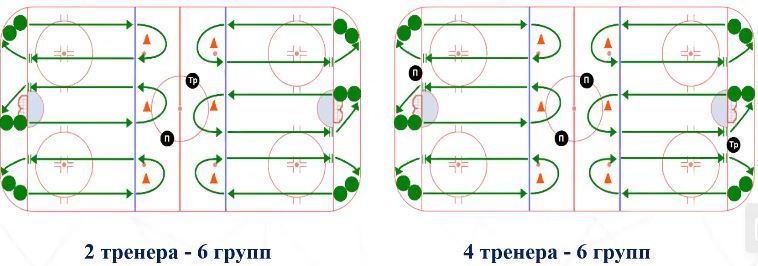
Расположение и передвижение учителя (тренера) в центре группы учащихся позволяет более эффективно показывать и рассказывать большому их количеству, так как у детей есть возможность хорошо видеть и слышать учителя (тренера) (рис. 10).



**Рисунок 10. Расположение и передвижение учителя (тренера) в центре группы**

При делении класса или классов на 2, 4, 6 групп для выполнения упражнений станционным методом, рекомендуется использовать несколько вариантов расположения учителей (тренеров) и учащихся на ледовой площадке (рис. 11).







**Рисунок 11. Расположение и передвижение учителя (тренера) и помощников в центре группы**

При объяснении упражнения и задания учителю (тренеру) необходимо располагаться лицом к учащимся. Эффективность рассказа существенно снижается если учитель (тренер) пытается объяснять, а сам двигается в противоположную сторону от группы. В этом случае срабатывает эффект больших помещений, большого пространства и наличия посторонних шумов, из-за которых учащиеся не смогут услышать необходимую информацию.

**Обучение самостраховке**

Ледовая площадка имеет специфические условия (скользкая поверхность, жесткий борт и др.), которые значительно повышающие требования к безопасности учащихся. Поэтому, в процессе обучения передвижению на коньках необходимо уделять время обучению приемам самостраховки. Данные приемы позволят предупредить травмы при падениях на лед и столкновениях с бортами.

Болезненные падения и столкновения с бортами являются одним из основных факторов, снижающих интерес и активность учащихся к занятиям хоккеем. Дети начинают перестраховываться и выполнять упражнения с меньшей скоростью, меньшим количеством повторений, недостаточной амплитудой и т.п. Приемы самостраховки повышают эффективность процесса обучения и уверенность учащихся в своих силах.

Приемы самостраховки из гимнастики и единоборств не отвечают специфике падений и столкновений с бортами на ледовой площадке, так как разрабатывались под мягкие поверхности (гимнастические маты и т.п.). Поэтому переносить данные умения на ледовую площадку не стоит.

Начинать обучение самостраховке следует с подготовки вне льда, так как, выходя на лед, учащийся сразу начинает падать. Через упражнения в спортивном зале и на резиновой дорожке необходимо подготовить учащегося к тому, чтобы он научился за счет правильных движений уменьшать ускорение и силу удара.

В начале обучения могут быть использованы гимнастические маты, однако от них необходимо своевременно отказаться. Необходимо также следить за тем, чтобы учащиеся учились плавно опускаться на колени, а не падали как на «перину». Для облегчения понимания мягкости падения можно использовать термин «бесшумное выполнение падения». Для объяснения детям правильности выполнения упражнения рекомендуется использовать термин «опускание», а не «падение». Это позволит правильно направить внимание учащегося на выполнение мягкого, уступающего, а не жесткого, ударного движения при выполнении всей последовательности действий.

Перед обучением любому способу падения необходимо научить учащегося сразу сгибать ноги и присаживаться ниже (опускать центр тяжести), как только возникает угроза потери равновесия. Это может предупредить падение и дает возможность продолжить находиться в стойке.

Наиболее распространенным способом является падение вперед на колени и грудь. Данный способ может быть безопасным в том случае, если соблюдать следующую последовательность действий:

1) при потере равновесия, присесть, опустив центр тяжести и попробовать сохранить равновесие;

2) опуститься на одно или два колена, получив дополнительную точку опоры;

3) потянуться руками вперед-вниз, но не выпрямлять их в локтевых суставах, иначе можно получить травму в локтевых или плечевых суставах;

4) руки лучше разомкнуть и оставить клюшку в верхней руке направив ее вперед перед собой;

5) опираться на лед ладонями или кулаками (если в хоккейных перчатках), так как это более естественное положение пальцев в хоккейных перчатках, которое не позволит потерять клюшку;

6) упираться перчатками в лед рядом с плечевыми составами, что в свою очередь поможет хоккеисту после падения быстро встать в стойку и продолжить движение;

7) на протяжении всего процесса опускания на лед,– не опускать голову вниз, смотреть вперед, направление взгляда вдоль горизонта.

Одной из наиболее распространенных ошибок является сгибание ног в коленных суставах уже после опускания в положение лежа на груди. Этого нельзя делать на льду, так как поднимаются вверх лезвия коньков и это создает угрозу для других учащихся. Также в таком положении увеличивается время вставания со льда из-за того, что из этого положения сначала необходимо будет опустить коньки на лед, а только потом вставать.

|  |  |
| --- | --- |
| Самостраховка падением вперед на колени и грудь |  |

Падения назад являются одними из самых опасных, так как предъявляют более серьезные требования к координации, значительно сложнее (нет промежуточной опоры через колени) и могут привести к серьезным травмам головы и спины. Существуют основные приема выполнения самостраховки: с поворотом на 180 градусов и приседанием на одну ногу. Оба приема позволяют предупредить удар головой и, прежде всего, затылком о лед и избежать сотрясения головного мозга.

Последовательность выполнения самостраховки с поворотом на 180 градусов (выполняется при условии падения с вращением в правую (левую) стороны):

1) повернуть голову и плечи в сторону падения;

2) выпрямить руки перед собой вперед-вниз с одновременным переходом в положение полуприседа, и последующего приседа для опускания центра тяжести;

3) выполнить касание льда ладонями или кулаками (если в перчатках), далее коленями, а при касании грудью сделать выдох, что не позволит сбить дыхание при ударе;

4) не опускать голову вниз на протяжении всего процесса опускания на лед, взгляд удерживать по горизонту.

Обучение необходимо начинать в спортивном зале, из положения полуприседа. Вращение в левую и правую стороны следует выполнять не сразу на 180 градусов, а постепенно, сначала на 90 градусов и только потом на 180 градусов. Также желательно выполнять одинаковое количество повторений в одну и другую стороны, что обеспечит необходимую симметрию.

Падение приседанием на одну ногу характеризуется следующей последовательностью действий:

1) перейти в положение полуприседа и выставить одну ногу вперед. Выставленная нога разворачивается носком наружу, а пятка двигается вдоль льда;

2) опуститься в положение седа на одной ноге (пистолетик). Одноименной рукой опереться в лед и смягчить падение. В момент касания со льдом рука в локтевом суставе не должна быть выпрямлена и напряжена, так как это приведет к травме;

3) перейти в положение лежа на боку. Опорная рука располагается рядом с туловищем и бедром;

4) в процессе падения голова опускается подбородком на грудь, что позволит избежать удара затылком головы о лед.

|  |  |
| --- | --- |
| Самостраховка падением назад с поворотом или приседанием на одну ногу |  |

Обязательным в процессе обучение является обучение кувыркам. Умение выполнять кувырок может значительно повысить безопасность учащихся в условиях соревновательной деятельности, когда один игрок падает, а другой падает через него. В такой ситуации переворот в воздухе и последующее падение на лед происходит с высокой скоростью и большой силой. Важно научить учащегося правильно группироваться.

Отличительным условием выполнения кувырка на льду является наличие хоккейной экипировки и клюшки. Существует два основных варианта выполнения данного технического приема. Оба варианта похожи, так как выполняются через плечо и заканчиваются вставанием через колено, но отличаются положением хоккейной клюшки при выполнении кувырка.

Первый вариант, выполнение кувырка с отведением хоккейной клюшки в сторону верхней руки и последующим ее вращением вдоль своей оси. Вся последовательность выглядит следующим образом:

1) при потере равновесия присесть, опустив центр тяжести и попробовать сохранить равновесие;

2) опуститься на одно или два колена, получив дополнительную точку опоры;

3) выпрямить руку с клюшкой в сторону верхней руки так, чтобы она была перпендикулярна направлению движения, а крюк клюшки располагался на льду;

4) выпрямленная рука с клюшкой начинает вращение вперед и вдоль своей оси, а в процессе вращения за рукой начинает скручиваться и опускаться вперед плечо данной руки и за плечом поворачиваться в противоположную сторону туловище;

5) одновременно, вторая рука без клюшки выпрямляется вперед и ставится на лед со своей стороны так, чтобы получилось небольшое пространство (карман) между туловищем, рукой и льдом)

6) голова опускается вперед и направляется в созданное пространство (карман) между туловищем, льдом и рукой без клюшки;

7) плечо руки с клюшкой ставится на лед перед хоккеистом, а вес тела направляется перекатом через это плечо по спине и с выходом на бедро той ноги, которая является одноименной для руки без клюшки;

8) после выхода на бедро, рука без клюшки снова ставится на лед и помогает встать, поддерживая инерцию вращения, полученную после переворота;

9) вторая рука во время кувырка все время удерживает клюшку крюком на льду);

10) вставание выполняется последовательным переносом веса тела через отталкивание ото льда рукой без клюшки, опорой на бедро и колено согнутой и лежащей на льду ноги, опорой на конек другой ноги и подниманием в стойку.

Второй вариант основан на отведении клюшки в сторону нижней руки и назад. При обучении данному варианту очень часто используется термин – «вложение хоккейной клюшки как меча в ножны».

Столкновение с бортом является одной из наиболее опасных травм. Чтобы избежать возможных травм, процесс обучения необходимо начинать с освоения приемов самостраховки не перед бортом, а перед синей или красной линиями разметки хоккейной площадки. Только после этого переходить к обучению перед бортом, постепенно сокращая расстояние и повышая скорость выполнения.

Например, при падении на колени и скольжении в сторону борта необходимо научить юного хоккеиста выставлять одну ногу и, повернувшись, выполнять торможение внутренним ребром лезвия выставленной ноги. Если рассмотреть более сложный вариант - падение на грудь и скольжение в сторону борта головой вперед, то следует научить юного хоккеиста быстро подниматься в положение упора лежа на руках и стоя на коленях, а потом научить выбрасывать из-под себя ноги вперед так, чтобы основной удар при столкновении приходился на щитки, защищающие ноги хоккеиста, а не на его голову. Для усложнения, можно делать данный технический прием в сочетании с предварительным вращением на коленях, после выполнения кувырка вперед и т.п.

|  |  |
| --- | --- |
| Самостраховка предупреждением столкновения с бортом и кувырком вперед с отведением клюшки в стороны |  |

Одной из наиболее опасных дистанций для столкновения с бортом является падение на этот борт с расстояния 1-1,5 метра. В качестве примера рассмотрим падение на борт боком и последующее столкновение с ним. Для того, чтобы предупредить данное падение следует выставить в сторону борта ближнюю к нему ногу и опуститься на ее колено. Это действие не допустит заваливания на бок и столкновения с бортом головой или плечами, а позволит столкнуться с бортом плечом. Другими словами, предупредит падение «на угол» между льдом и бортом и создаст ситуацию более безопасного столкновения с бортом – «плоскость на плоскость».

**Подготовка вратарей**

Одним из наиболее значимых и в то же время достаточно специфичных игровых амплуа в хоккее с шайбой является вратарь. Подготовку вратарей рекомендуется начинать со второго года занятий, так как для начала следует обучить всех учащихся основным умениям и навыкам передвижения на коньках (стойка, толчок, скольжение, повороты, торможение и т.п.).

В процессе обучения техническим приемам передвижения на коньках развиваются физические качества, которые в свою очередь укрепляют опорно-двигательный аппарат и готовят его к принятию веса формы вратаря. Это очень важный аспект процесса подготовки, так как вес формы может достигать 25-30% веса самого учащегося.

Одним из наиболее эффективных приемов определения будущего вратаря является наблюдение за мотивацией учащихся к защите ворот и предоставление возможности всем желающим попробовать себя в его роли.

Для этого следует использовать следующий порядок действий:

1. В спортивном зале при проведении игр с элементами футбола и гандбола, предполагающих наличие вратаря, следует обращать внимание на тех, кто самостоятельно стремится встать в ворота.

2. В аналогичных играх предлагать попробовать себя в роли вратаря тем учащимся, которые показывают хорошие способности в быстроте реакции и быстроте движений, координации и ловкости.

3. На ледовой площадке давать возможность каждому желающему в течение 10-15 минут ловить мячи ловушкой или отбивать их блином.

4. Иметь как минимум два комплекта вратарской формы разных размеров для того, чтобы все желающие могли попробовать себя в роли вратаря.

Специфика вратарской формы (размеры и вес) могут создавать определенные сложности с ловлей и отбиванием шайб при первом использовании. В связи с этим, необходимо подбирать максимально простые упражнения, использовать похвалу и обращать внимание учащихся на те упражнения, которые получаются лучше всего. Это позволит существенно снизить дискомфортные ощущения и повысить интерес к игре в воротах.

Ниже представлены ссылки в виде QR-кода которые содержат подробное описание специфики формы вратаря и последовательности ее одевания, а также особенности обучения основным умениям и навыкам игры вратаря. Эти видеоуроки можно не только просматривать учителям (тренерам), но и отправлять учащимся в социальные группы для самостоятельного ознакомления и выполнения дополнительных зданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Форма хоккейного вратаря и последовательность ее одевания |  |
| Стойка хоккейного вратаря |  |
| Поперечное скольжение (Т-образное отталкивание)  Перемещения от штанги к штанге (Т–образный, приставной) |  |
| Падение на щитки (сплит)  Положение щитков, ловушки, блина и клюшки |  |
| Боковое скольжение. |  |
| Ловля шайбы ловушкой  Отбивание шайбы блином  Ловля шайбы ловушкой с боковым слайдом  Отбивание шайбы блином с боковым слайдом  Ловля шайбы на туловище (корпус) |  |
| Перемещения во вратарской зоне  Ловля и отбивание бросков на средней высоте  Ловля и отбивание при ограничении видимости  Реверс (игра вратаря на ближней штанге при атаке из-за ворот) |  |

**Моторная плотность занятия**

Моторная плотность учебного занятия является важным условием его эффективности. Она определяется как отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся к общей продолжительности занятия.

Рассчитать моторную плотность (МП) можно по следующей формуле:

**МП = (tр : tз) х 100 %**

**tр** – время выполнения (работы) физических упражнений

**tз** – продолжительность занятия

Моторная плотность занятия зависит от многих факторов: возраста и пола, физической подготовленности занимающихся, материально-технической базы, количества учащихся, подготовки учителя (тренера) к занятию, поставленных задач, способа организации учащихся и т.п.

На занятии встречаются следующие виды деятельности: объяснение, слушание, осмысливание; выполнение физических упражнений; вспомогательные действия (построение, перестроение, сбор и раздача спортинвентаря); ожидание очереди, активный отдых и простой.

Для оценки моторной плотности можно привлечь учителя, который сопровождает класс. В протокол хронометража вписываются все выполняемые упражнения, время их выполнения и интервалы отдыха. Соотношение запланированных и полученных данных позволит проанализировать то, что получилось и не получилось выполнить на занятии.

Для увеличения моторной плотности, некоторые организационные моменты целесообразно вынести за рамки занятия или сократить время на их выполнение. Например:

отметить посещаемость занятия, в процессе переодевания, а не в его подготовительной части;

расставить инвентарь самостоятельно до начала занятия или, уже после его начала, с привлечением учащихся;

четко и коротко сформулировать задачи занятия и сразу перейти к их выполнению;

при определении количества учащихся в группах на станциях или колоннах необходимо рассчитать время выполнения упражнения и время отдыха так, чтобы не допускать простоя;

при использовании поточного метода задавать интервалы между учащимися не после прохождения ими всей дистанции с помощью звукового (свистком) или визуального сигнала (поднятая рука), а с помощью инвентаря (фишки, конуса и т.п.), который выставляется на расстоянии 2-3 метров от старта и является сигналом для начала выполнения упражнения следующим учащимся;

избегать ситуаций, когда учителя (тренеры) обсуждают между собой текущие вопросы, а учащиеся простаивают, ожидая следующих заданий;

не стараться сразу объяснить выполнение всех нюансов упражнения, а последовательно акцентировать внимание только на отдельных его аспектах и затрачивать на это не более одной минуты, так как учащийся не сможет сразу одновременно запомнить и реализовать несколько установок;

при планировании и проведении игр, добиваться того, чтобы все учащиеся принимали участие в игре, а не только те, кто хорошо передвигается на коньках и завладев шайбой (мячом, колечком и т.п.) самостоятельно забивает ее в ворота, а остальные пытаются его догнать;

в заключительной части занятия коротко и четко подвести результаты, а визуализированные и сопровождаемые необходимыми комментариями дополнительные задания отправить в организованную социальную группу (вотсап, вайбер и т.п.).

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Встреча с представителями общественности, белорусских и зарубежных СМИ "Большой разговор с Президентом" // [О спорте и здоровом образе жизни - Цитаты Александра Григорьевича Лукашенко | Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь (president.gov.by)](https://president.gov.by/ru/quotes/category/o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni), 03 февраля 2017 г. // <https://president.gov.by/ru/quotes/category/o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni>
2. Азбука хоккея – АВС / Федерация хоккея Республики Беларусь ; Федерация хоккея Швеции. Минск : Беларус. Энцыкл. імя П.Броукі, 2011.–360 с.
3. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю.Букатин, В.М.Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Гецки, У. Уэйн Грецки. Звезды зарубежного спорта / У. Грецки, Д.ейлор.– М. : Физкультура и спорт, 1989. – 104 с.
5. Дневник вратаря – АВС / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П.Броукі, 2011. – 176 с.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
7. Учебная программа факультативных занятий «Играем в хоккей» для I–III классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования / Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 03.02.2023 № 39 // https://adu.by/images/2023/1\_4/up-fz-igraem-v-hokkej.pdf
8. Коновалов, В. Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств : учебно-метод. пособие / В.Н.Коновалов, Д.А.Бернатавичюс, А.И.Табаков, А.Н.Мартыненко, В.А.Блинов. – Омск, СибГУФК, 2020. – 188 с.
9. Курбацкий, А. П. Последовательность обучения технике хоккее с шайбой / А.П.Курбацкий, А.Н.Мартыненко, П.А.Фридрик // Мир спорта. – Мн., 2022. – № 1 (86). – С. 51 – 54.
10. Мартыненко, А. Н. Алгоритм обучения приемам самостраховки юных хоккеистов / А.Н.Мартыненко, В.Н.Коновалов, А.С.Таратухин // Омский научный вестник. Серия : Общество. История. Современность. – Омск, 2015. – № 1 (135). – С.166.
11. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2020. – 233 с.
12. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2020. – 235 с.
13. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 8 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России, 2021. – 30 с.
14. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов // В 3 кн. – 4-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2003, кн. 1: Общие основы психологии. – С. 241.
15. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2008. – 320 с.
16. Особенности организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // <https://adu.by/ru/homeru/obrazovatelnyj-protsess-2023-2024-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/instruktivno-metodicheskie-pisma.html>
17. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 99 с.
18. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «А» – М. : Человек, 2012. – 64 с.
19. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «В» – М. : Человек, 2012. – 79 с.
20. Пучков, Н. Г. Курс лекций по теории и методике хоккея / Н.Г.Пучков, В.В.Шилов. – СПб. : ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. –128 с.
21. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П.Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
22. Твист, П. Хоккей: теория и практика / П. Твист. – М. : Астрель АСТ, 2006. – 288 с.

23.Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания // https://adu.by/images/2023/10/up-fiz-kultura-1-11kl.pdf

24. Учебная программа по хоккею с шайбой для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В.Никонов [и др.] ; под общ. ред Ю.В.Никонова – 4-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2022. – 243 с.

25. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В.Мельник, В.Г.Сивицкий, Н.И.Боровская. – М. : Спорт, 2020. – 19 с.

Приложение 1

**Примерный план распределения учебного материала для 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы,  темы учебного материала | 1 четверть | | | | 2 четверть | | | | | | | | 3 четверть | | | | | | | | | | 4 четверть | | | |
| октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | март | | | | апрель | | | |
| Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| **Передвижение на коньках** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Вне льда*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойка хоккеиста, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и иные упражнения | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады), передвижение на коньках лицом, боком |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приемы самостраховки: падения вперед, в стороны, назад и вставание из положения седа, игра на внимание |  |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***На льду*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойка хоккеиста, приседания, повороты, ходьба и перешагивания |  |  |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостраховка при падении на одно-два колена, на грудь, на спину |  |  |  |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вставание из положения стоя на коленях и лежа на животе |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжения на двух коньках и приседания, с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед, на одном коньке лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат») |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат») |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приемы самостраховки и хоккейной акробатики (перевороты) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вставание в основную стойку из положения лежа на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отталкивание внутренними ребрами по прямой (с-толчки) лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Отталкивание внутренними ребрами по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |
| Скольжение по кругу на двух ногах (прокатом) лицом вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |
| Скольжение по кругу на двух ногах (прокатом) спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька лицом, спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |
| Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге внешнем ребре лезвия конька лицом, спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |
| Приемы самостраховки и хоккейной акробатики (кувырки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |
| Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, с живота, со спины) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |
| Скольжение по кругу на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька лицом, спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З |
| Скольжение по кругу на одной ноге на одной ноге внешнем ребре лезвия конька лицом, спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР |
| **Подвижные игры и игровые задания** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Игры на развитие внимательности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Нос, нос, нос, лоб» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Товарищ капитан» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Запрещенное движение» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры и игровые задания с передвижением на коньках** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| «Заморозка» |  |  |  | ОР | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Сбор предметов» |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  | С |  |  |
| «Рычаг» |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Паровозики» |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |
| «Боевой корабль» |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  | С |  |  |  |
| «Островки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |
| «Вышибалы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Милиция - разбойники» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Полоса препятствий» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  | С |  |  |  |  |
| «Один лишний» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  | С |  |
| «Хоккей разными предметами» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |
| **Игры с выполнением тестовых упражнений** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Выполняй без ошибок» |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  | К |

Приложение 2

**Примерный план распределения учебного материала для 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы,  темы учебного материала | 1 четверть | | | | 2 четверть | | | | | | | | 3 четверть | | | | | | | | | | 4 четверть | | | | | | | |
| октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | март | | | | апрель | | | | май | | | |
| Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **Передвижение на коньках** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Вне льда*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойка хоккеиста, перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады). Приемы самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания) | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и иные упражнения |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег короткими ударными шагами. Прыжки широкими скользящими шагами. Основные способы хвата клюшки. Способы ведения шайбы |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***На льду*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Самостраховка торможением перед бортом из положения стоя на одном колене |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вставание из положения стоя на коленях,  седа, лежа на груди, на спине и на боку |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение в основной стойке и с глубокими приседаниями на двух ногах лицом, спиной вперед |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат») |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат») |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт с места лицом (V-образный) с последующим и разгоном |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отталкивание для движения спиной вперед (с-отталкивание) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание отталкивание внешними и внутренними ребрами коньков по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем, на внешнем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег широким скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт боком вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пивот: переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег короткими ударными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах «корабликом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт с предварительным поворотом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по дуге и по кругу скрестными шагами лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одной и двух ногах, попеременные опускание на одно и два колена лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |
| Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах лицом и спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| V-образное торможение спиной вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |
| Отбор клюшкой (выбивание) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |
| Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) спиной вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |
| ***Техника владения клюшкой и шайбой*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные способы хвата клюшки |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение шайбы коньками |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение шайбы клюшкой не отрывая крюк от шайбы |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение шайбы клюшкой толчком (клюшка впереди) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение шайбы клюшкой с переносом клюшки через шайбу (короткое) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заметающий бросок (с удобной стороны) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи оставлением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи броском |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием и остановки шайбы клюшкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Прием и остановки шайбы коньком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| Обводка короткая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |
| ***Подготовка вратаря*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основная стойка |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сплит |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на двух коньках, не отрывая лезвия ото льда, спиной вперед |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поперечное переступание (приставной шаг) |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение «полуплугом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поперечное скольжение (Т-образное отталкивание), |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещения от штанги к штанге (Т–образный, приставной) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбивание шайбы клюшкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прижимание шайбы ко льду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбивание шайбы блином |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля шайбы ловушкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Владение клюшкой в одной руке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |
| Передвижение в воротах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| Передвижение в воротах, отбивания и ловля шайбы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С | С |
| **Подвижные игры и игровые задания** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Игры на развитие внимательности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Нос, нос, нос, лоб» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Товарищ капитан» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Запрещенное движение» | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры и игровые задания с передвижением на коньках** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Собачки» |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Заморозка» |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Гонки на колесницах» |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Сбор предметов» |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Паровозик» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Звездные войны» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Рычаг» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Не буди великана» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Боевой корабль» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Бег с препятствиями» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вышибалы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |  |
| «Торпеды» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |  |  |
| «Милиция – разбойники» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |  |
| «Сбей конус» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |
| «Муравейник» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |
| «Бейсбол» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З |
| Хоккей с разными предметами вместо шайбы (поперек площадки) |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра в хоккей на 1/6 части площадки в формате 2х2 |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра в хоккей на 1/4 части площадки (поперек площадки) в формате 4х4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра в хоккей на 1/3 части площадки (поперек площадки) в формате 4х4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра в хоккей на 1/3 части площадки (поперек площадки) в формате 3х3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С | С | С | С | С |
| **Игры с выполнением тестовых упражнений** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Выполняй без ошибок» |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  | К |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  | К |  |  |  | К |

Приложение 3

**План-конспект**

*(рекомендуемая форма)*

№ урока \_\_\_\_ в \_\_\_\_\_\_\_кл. СШ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока, содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть** | | | |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5… |  |  |  |
| **II. Основная часть** | | | |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5… |  |  |  |
| **III. Заключительная часть** | | | |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5… |  |  |  |

Приложение 4

**Алгоритм выявления одаренных учащихся**

**для занятий хоккеем с шайбой**

Оценка одаренности учащихся для занятий хоккеем с шайбой проводится последовательно по четырем критериям:

1. Оценка антропометрических данных.

2. Оценка поведенческих способностей (лидерские, коммуникативные и волевые качества).

3. Двигательные способности (экспертная оценка).

4. Физическая подготовленность (тестирование).

**1. Оценка антропометрических данных.**

Для оценки антропометрических данных учащихся учитель (тренер) должен:

запросить данные роста учащихся у медицинского работника образовательного учреждения, а если их нет, то согласовать проведение такого исследования на базе медицинского кабинета;

запросить данные роста родителей учащегося через классного руководителя;

провести расчет предполагаемого роста ребенка по следующей формуле: **(рост мамы + рост папы) х 0,54 + 4,5** и ранжировать полученные результаты;

сформировать итоговый рейтинг (таблица 1).

Таблица 1

**Протокол оценки ростовых данных**

**учащихся СШ №\_\_\_класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия Имя** | **Рост (см.)** | | **Предполагаемый рост ребенка** | **Ранг** |
| **мамы** | **папы** |
| 1 | Иванов Иван | 165 | 173 | 187 | 2 |
| 2 | Петрова Алена | 162 | 178 | 188 | 1 |
| 3 | …… | … | … | … |  |

**2. Оценка поведенческих способностей (экспертная оценка):**

По результатам наблюдения за поведением учащихся во время выполнения ими общеразвивающих упражнений, игр, эстафет и т.п. Учитель (тренер) делает вывод по следующим показателям (таблица 2). Для более объективной оценки необходимо согласовать результаты с учителем физической культуры и классным руководителем.

Таблица 2

**Показатели оценки поведенческих критериев**

**учащихся СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Поведенческий критерий** | **Баллы\*** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Интерес к занятиям физическими упражнениями и проявление положительных эмоций | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Дисциплинированность и способность слушать тренера |  | 2 |  |  |  |
| 3 | Стремление быть первым и проявлять лидерские качества | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Умение взаимодействовать с другими детьми и их уважение |  |  |  | 3 |  |
| 5 | Смелость и решительность при выполнении новых и рискованных упражнений |  |  | 4 |  |  |
| 6 | Проявлять игровое мышление в умении «читать» игру и предвидеть ситуации |  |  |  |  | 5 |
| 7 | Желание бороться до конца, настойчивость и целеустремленность | 1 |  |  |  |  |

**\*примечание**

1 балл – полное отсутствие оцениваемого критерия;

2 балла – низкий уровень проявления оцениваемого критерия;

3 балла – наличие и средний уровень проявления оцениваемого критерия;

4 балла – наличие и выше среднего уровень проявления оцениваемого критерия;

5 баллов – выраженное наличие и высокий уровень проявления оцениваемого критерия.

Результаты оценки каждого критерия заносятся в протокол (таблица 3) и рассчитывается средний балл по всем 7 критериям для каждого учащегося и определяется его ранг среди всех учащихся.

Таблица 3

**Протокол оценки поведенческих критериев**

**учащихся СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия Имя** | **№ критерия** | | | | | | | **Средний балл** | **Ранг\*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 | Петров Андрей | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1,85 | 2 |
| 2 | Иванов Иван | 1 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 | 3 | 3,14 | 1 |
| 3 | …… | … | … |  |  |  |  |  |  |  |

**\*примечание**

если два и более учащихся показали одинаковый средний балл, то им присваивается один ранг. Учащемуся, показавшему следующий после них результат, присваивается более низкий ранг. Так, например: 1-й и 2-й учащийся набрали одинаковый средний балл и каждому из них присваивается 3-й ранг, а следующий за ними (3-й) учащийся получает 5-й ранг.

**3. Двигательные способности (экспертная оценка):**

Прежде всего, определяются координационные способности учащихся. Критериями являются результаты экспертной оценки тренера и учителя физической культуры по итогам наблюдения за двигательной активностью учащихся при выполнении общеразвивающих упражнений, игр, эстафет и т.п. (таблица 4).

Таблица 4

**Критерии оценки двигательных способностей**

**учащихся СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Двигательные способности** | **Баллы\*** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Способность быстрее других осваивать новые двигательные действия | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Умение легко выполнять координационно сложные двигательные действия |  |  | 3 |  |  |
| 3 | Владение большим количеством навыков обращения с предметами (ведение мяча руками и (или) ногами, вращение обруча и (или) скакалки и др.) |  | 2 |  |  |  |

**\*примечание**

1 балл – полное отсутствие оцениваемого критерия;

2 балла – низкий уровень проявления оцениваемого критерия;

3 балла – наличие и средний уровень проявления оцениваемого критерия;

4 балла – наличие и выше среднего уровень проявления оцениваемого критерия;

5 баллов – выраженное наличие и высокий уровень проявления оцениваемого критерия.

Результаты оценки двигательных способностей заносятся в протокол (таблица 5) и рассчитывается средний ранг по 3 признакам для каждого учащегося и определяется его ранг среди всех учащихся.

Таблица 5

**Протокол оценки двигательных критериев**

**учащихся СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия Имя** | **№ признака** | | | **Средний балл** | **Ранг\*** |
| **1** | **2** | **3** |
| 1 | Петров Андрей | 3 | 2 | 2 | 2,33 | 1 |
| 2 | Иванов Иван | 1 | 3 | 1 | 1,66 | 2 |
| 3 | …… | … | … |  |  |  |

**\*примечание**

если два и более учащихся показали одинаковый средний балл, то им присваивается один ранг. Учащемуся, показавшему следующий после них результат, присваивается более низкий ранг. Так, например: 1-й и 2-й учащийся набрали одинаковый средний балл и каждому из них присваивается 3-й ранг, а следующий за ними (3-й) учащийся получает 5-й ранг.

**4. Физическая подготовленность (тестирование):**

Тестирование позволяет получить объективные показатели о проявлении физических способностей учащихся.

Таблица 6

**Критерии оценки физической подготовленности**

**учащихся СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Оцениваемая способность** | **Название и содержание теста** | **Показатель оценки** |
| 1 | Скоростно-силовые способности  (взрывная сила) | *прыжок в длину с места:* дети по очереди становятся на линию старта и по команде «Марш!» выполняют прыжок толчком дух ног (2 попытки), расстояние оценивается по пятке, стоящей сзади ноги, в протокол заносится лучший из 2-х попыток результат. | расстояние (см) |
| 2 | Координационные способности  (точность движений и способность дифференцировать мышечные усилия руками) | *метание мяча в цель:* дети по очереди ставятся на линию, расположенную на расстоянии 3 метров от закрепленного на стене 1,5 метров от пола обруча диаметром 90 см. и метают теннисный мяч в обруч, после команды «Марш» ребенок бросает мяч в цель (3 попытки). | количество попаданий (разы) |
| 3 | Координационные способности  (равновесие) | *проба Ромберга:* ребенок принимает пяточно-носочное положение (стопы на одной линии), руки выпрямлены вперед и чуть разведены, пальцы растопырены, ладони смотрят вниз и по команде «Начали!» закрывает глаза, оценивается время удержания вертикальной позы без смещения стопы опорной ноги. | время (с) |
| 4 | Координационные способности (способность правильно сочетать движения руками и ногами) | *передвижение на руках и ногах в упоре лежа:* дети принимают положение упора лежа с согнутыми ногами по 2 человека, руки ставятся перед линией старта и по команде «Марш» максимально быстро преодолевают расстояние 15 метров передвигаясь с постоянным чередованием касаний пола руками и ногами (1 попытка). | качество выполнения  от 1 до  5 баллов |
| 5 | Координационные способности  (точность движений и способность дифференцировать мышечные усилия ногами) | *ведение мяча ногами:* дети по очереди становятся на линию старта, где лежит футбольный мяч и по команде «Марш» подхватывают мяч, выполняют ведение мяча ногами максимально быстро, поочередно обводя 8 стоек, расположенных в одну линию и на расстоянии 1 метра друг от друга, линии страта и линии финиша (1 попытка). | качество выполнения  от 1 до  5 баллов |

При проведении тестов «передвижение на руках и ногах в упоре лежа» и «ведение мяча ногами» желательно записывать видео (телефон, планшет и др.). Это позволит пересмотреть выполнение еще раз и получить более объективную оценку.

Результаты оценки показателей физической подготовленности заносятся в протокол (таблица 7) и рассчитывается средний ранг по 3 критериям для каждого учащегося и определяется его итоговый ранг среди всех учащихся.

Таблица 7

**Протокол оценки физической подготовленности учащихся**

**СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия Имя** | **Название теста** | | | | | | | | | | **Средний**  **ранг** | **Ранг\*** |
| прыжок в длину с места | | проба Ромберга | | метание теннис-ного мяча | | ведение футболь-ного мяча | | перед -  вижение в упоре лежа | |
| рез-т | ранг | рез-т | ранг | рез-т | ранг | рез-т | ранг | рез-т | ранг |
| 1 | Петров А. | 119 | 2 | 6,11 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1,33 | 1 |
| 2 | Иванов И. | 122 | 1 | 5,43 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1,66 | 2 |
| 3 | …… | … | … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*примечание**

если два и более учащихся показали одинаковый средний балл, то им присваивается один ранг. Учащемуся, показавшему следующий после них результат, присваивается более низкий ранг. Так, например: 1-й и 2-й учащийся набрали одинаковый средний ранг и каждому из них присваивается 3-й ранг, а следующий за ними (3-й) учащийся получает 5-й ранг.

 Результаты оценки антропометрических данных, поведенческих и двигательных способностей и физической подготовленности учащихся заносятся в итоговый протокол, где ранги суммируются, рассчитывается средний ранг и определяется место каждого учащегося в итоговом рейтинге вне зависимости от гендерных различий (таблица 8).

Таблица 8

**Итоговый протокол оценки критериев одаренности учащихся**

**СШ № \_\_\_\_ класс № \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия Имя** | **Оцениваемые признаки** | | | | **Итоговый**  **ранг** | **Ранг\*** |
| **антропомет­рические** | **поведен­ческие** | **двигатель­ные** | **физической подготов­ленности** |
| 1 | Петров Андрей | 2 | 2 | 1 | 1 | 1,5 | 1 |
| 2 | Иванов Иван | 1 | 1 | 2 | 2 | 1,5 | 1 |
| 3 | …… | … | … |  |  |  |  |

**\*примечание**

если два и более учащихся показали одинаковый средний ранг, то им присваивается один ранг. Учащемуся, показавшему следующий после них результат, присваивается более низкий ранг. Так, например: 1-й и 2-й учащийся набрали одинаковый средний балл и каждому из них присваивается 3-й ранг, а следующий за ними (3-й) учащийся получает 5-й ранг.

Приложение 5

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор  УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Ю. Бочкарев  «\_\_\_» мая 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Директор  Учреждения «Вымпел»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Роик  «\_\_\_» мая 2023 г. |
| СОГЛАСОВАНО  Заведующий сектором  спорта и туризма  Ивацевичского райисполкома  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Саскевич  «\_\_\_» мая 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель председателя  Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Марченко  «\_\_\_» мая 2023 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении турнира по хоккею с шайбой**

**среди детей 2014-2015 г.р. и младше**

1. **Цели и задачи турнира:**

популяризация хоккея с шайбой среди детей и подростков;

выявление одаренных юных хоккеистов, сильнейших детских хоккейных команд;

организация спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди подрастающего поколения.

**2. Сроки и место проведения турнира**

2.1. Турнир проводится 27 мая 2023 г., начало в 12.00.

2.2. Место проведения: Ледовая арена, УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» (г. Ивацевичи, ул. Спортивная, 3).

**3. Руководство соревнованием**

3.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляется  
УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» и Районным спортивно-оздоровительным учреждением «Вымпел» совместно с Ассоциацией «Федерация хоккея Республики Беларусь» (далее - ФХБ).

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, назначаемую ФХБ.

**4. Порядок формирования команд**

4.1. В турнире участвуют участники проекта «Хоккей идет к детям» - учащиеся II классов учреждений образования городов Ивацевичи, Пружаны, Лунинец.

4.2. Направляющими организациями в отношении команд и тренерского состава выступают физкультурно-спортивные клубы городов Ивацевичи, Пружаны, Лунинец.

4.3. Команды для участия в соревнованиях формируются в количестве  
от 18 до 22 человек (16-20 полевых игроков и 2 вратаря).

**5. Порядок проведения матчей и определения результатов соревнований**

5.1. Матчи проводятся в следующем формате:

1. матч проводится поперек хоккейной площадки в двух конечных зонах; одна часть команды играет в одной зоне площадки, вторая - в другой; запасные хоккеисты и тренеры располагаются в средней зоне на расстоянии не менее 1,5 м от разделительного бортика;
2. для ограждения игровых зон используются разделительные бортики, установленные по всей ширине хоккейной площадки (от борта до борта) на синих линиях;
3. используются 4 единицы хоккейных ворот уменьшенных размеров;
4. используются облегченные шайбы (диаметр 76,2 мм, толщина 25,4 мм и вес до 156 гр);
5. запрещено применение силовых приемов;
6. положение вне игры и проброс шайбы не фиксируются;
7. перед матчем тренеры (представители) команд подают судье список хоккеистов, распределенных на две группы, которые проводят матч в разных зонах хоккейной площадки;
8. в перерыве между первым и вторым периодами части команды номинальных «гостей» меняются игровыми зонами;
9. в каждой игровой зоне в игровой смене от команды участвуют 4 игрока;
10. игровое время матчей – 2 периода по 12 минут астрономического («грязного») времени. Длительность перерыва – 3 минуты;
11. длительность игровой смены - 60 секунд;
12. игровая смена заканчивается по звуковому сигналу;
13. полевые игроки, выступавшие в закончившейся смене, покидают поле, немедленно оставив шайбу, вместо них выходят другие полевые игроки;
14. вбрасывание шайбы производится:

в начале периодов;

после остановки игрового времени в случае получения игроком травмы, возникновения на площадке конфликтной ситуации (драка) или выхода шайбы из игры (вылет шайбы за пределы игрового поля);

после выполнения штрафного броска;

1. действия участников после «взятия» ворот:

судья в поле дает короткий свисток;

игроки команды, забросившей шайбу, откатываются на середину зоны не препятствуют команде соперника ввести шайбу в игру;

игрок команды, пропустившей гол, подбирает шайбу, игра продолжается

судья-секундометрист записывает номер игрока, забившего гол, и время взятия ворот;

1. действия участников после фиксации шайбы вратарем:

судья в поле дает короткий свисток;

игроки команды, забросившей шайбу, откатываются на середину зоны и не препятствуют команде соперника ввести шайбу в игру;

игрок команды, пропустившей гол, подбирает шайбу, и игра продолжается;

1. при нарушении, за которое Правилами игры в хоккей предусмотрен малый штраф, назначается штрафной бросок в ворота команды

Действия участников при нарушении, за которое Правилами игры предусмотрен малый штраф:

находящийся ближе к месту нарушения судья в поле дает короткий свисток, останавливает игру, оперативно подъезжает к судье протокола матча или судье-секундометристу и сообщает игровой номер допустившего нарушение игрока;

судья протокола вносит в протокол запись о нарушении;

проводится штрафной бросок по установленной процедуре;

|  |
| --- |
| Процедура выполнения штрафного броска   1. Штрафной бросок выполняет игрок, в отношении которого было допущено нарушение, либо игрок, назначенный тренером команды, если нарушение было допущено не в отношении конкретного игрока. 2. Вратари обеих команд находятся в воротах. Остальные игроки обеих команд располагаются в зоне запасных игроков или в игровой зоне таким образом, чтобы не препятствовать выполнению штрафного броска. 3. Судья в поле помещает шайбу в центре игровой зоны. 4. По свистку судьи в поле игрок, выполняющий штрафной бросок, должен сыграть шайбой и далее продолжить непрерывное движение с ней в направлении ворот команды соперника и попытаться забросить шайбу в ворота.   5. После выполнения штрафного броска игра продолжается после вбрасывания. |

1. большие штрафы (10, 5+20 мин, до конца игры) назначаются, игроки отбывают штрафное время в боксах для оштрафованных;
2. после окончания периода судьи-секундометристы передают информацию об игроках, забивших голы, и времени взятия ворот судье протокола.

5.2. Итоговый счет матча суммируется из счета, зафиксированного в обеих игровых зонах.

5.3. За победу в матче команде начисляются 2 очка, за ничью обеим командам начисляется по 1 очку, за поражение команде начисляется 0 очков.

5.4. Турнир проводится по круговой системе в два круга.

5.5. В случае равенства очков у двух или более команд для определения более высокого места применяются последовательно следующие критерии:

количество очков в матчах между этими командами;

лучшая разница забитых и пропущенных шайб в матчах между этими командами;

количество шайб, заброшенных в матчах между этими командами;

количество побед во всех проведенных матчах в основное время;

лучшая разница забитых и пропущенных шайб во всех проведенных матчах;

количество шайб, заброшенных командой во всех проведенных матчах;

жребий.

**6. Документы**

Именные заявки подаются в судейскую коллегию в день проведения соревнований.

**7. Условия финансирования**

7.1. УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» обеспечивает:

проведение турнира в ледовой арене (г. Ивацевичи, ул. Спортивная, 3);

работу судей в бригаде на матчах турнира (не менее 3 человек);

медицинское обслуживание матча (силами медицинского работника либо бригады скорой помощи);

7.2. ФХБ обеспечивает:

наградную атрибутику – медали за 1-е, 2-е и 3-е места (по 22 шт. командам и по 1 шт. направляющим организациям);

оплату проезда команд из городов Пружаны, Лунинец в город Ивацевичи и обратно;

оплату работы судей в поле.