

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
Е.Г. Подзолков
« 11 » _____ 2021г.



АДАптированная программа
«Катание на коньках»

Разработал:
Н.В. Нынчук,
начальник ФСК «Максимум»

г. Сургут, 2021 г

РЕЦЕНЗИЯ
на адаптированную программу
для групп ОФП
КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
с элементами специальной подготовки по хоккею с шайбой

Современную ситуацию в образовании отличают многообразие программ и педагогических технологий, явно выраженная тенденция к значительному изменению содержания обучения и воспитания. В связи с этим, важное значение имеет создание базисной программы развития ребенка, в которой были бы заложены приоритетные направления разностороннего развития и определен научно обоснованный, достаточный и необходимый объем содержания образования.

В качестве такой программы можно рассмотреть адаптированную программу для групп ОФП «Катание на коньках с элементами специальной подготовки по хоккею с шайбой».

Основными ее характеристиками являются:

- направленность на личностное развитие ребенка;
- переход от «навыковой» педагогики к педагогике развивающей;
- реализация деятельностного подхода.

Несомненным достоинством программы является ее четкая структура. В ней определено базисное содержание образования, заданы ориентиры развития базисных характеристик психофизиологической личности ребенка. Новизна данной программы заключается в том, что впервые проанализировав множества различных источников и направлений деятельности (В.П. Савин, 2003 г.; Л.В. Михно, 2008 г.; А.Ю. Букатин, 2004 г. и др.), применяемых в своих занятиях элементов хоккея была составлена авторская программа по хоккею для детей 5-9 лет, включившая в себя аспекты технической подготовки (подготовительные упражнения для конькобежной подготовки: вне льда, без коньков; подводящие упражнения для конькобежной подготовки; специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках), ОФП (развитие физических качеств), специальной физической подготовки (упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы; упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств; упражнения для развития специальных координационных качеств и др.), психологической (перебороть в себе чувство неуверенности, привитие

устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность), игровой подготовки.

Реализация данной программы позволит увеличить темпы приростов показателей физической подготовленности детей 5 – 9 лет, а также укреплению физического здоровья, формированию устойчивой и осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, через системно сопряженное совершенствование его физических и эмоционально-психологических способностей, что дает концептуальную основу деятельности для последовательного оздоровления подрастающего поколения. Ведь именно категория здоровья является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Данная программа разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по физическим данным, складу психики и нервной системы, с учетом интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей, а также опираясь на опыт работы Г.П. Михалкина программы "Хоккей для начинающих", 2001г.

Основным отличием данной программы от уже существующих, является срок реализации (4 года), наличие различных направлений подготовки детей, в соответствии с годом обучения в данной секции, постепенный переход к повышению тренировочных требований, четкая структура программы. В отличие от большинства программ, эта программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных.

Она позволяет наиболее эффективно организовать тренировочный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой, способствует подъему уровня культуры, осведомленности и знаний в области хоккея и отвечает запросам самых широких и различных слоев общества и различных социальных групп, особенно после возросшей популярности этого вида спорта в нашей стране.

Содержание данной программы дает возможность определения уровня сформированности навыков по средствам контрольных нормативов по общей физической подготовки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, бег 30 м., поднимание туловища из положения лежа на спине).

Программа отвечает современным требованиям; принципиально нова по своей концептуальности и конкретному содержанию; конкурентоспособна.

Программа может быть рекомендована к широкому использованию.

Директор института гуманитарного
образования и спорта (СурГУ),
доцент, к.п.н.



В. В. Апокин

Старший преподаватель кафедры
медико-биологических
основ физической культуры
(СурГУ), к.б.н.

Т.В. Воронюк

Пояснительная записка

Катание на коньках издавна привлекает внимание любителей зимних развлечений. На коньках катаются с ледяных горок, на льду естественных водоемов, на залитых водой площадках, кортах.

Бег на коньках дарит людям здоровье, бодрое настроение, закаляет организм. При систематических занятиях конькобежным спортом значительно возрастают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается сила мышц, человек становится более подвижным, выносливым, работоспособным. Постоянная физическая работа на свежем воздухе снижает восприимчивость организма к простудным заболеваниям.

Программа «Катание на коньках (с ориентацией на хоккей)», рассчитана на привлечение к занятиям детей младшего школьного возраста.

Программа предназначена для тренеров по хоккею и адаптирована к условиям работы в группах общей физической подготовки для детей по месту жительства.

Цель программы – укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование устойчивой и осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- Формирование интереса к систематическим занятиям спортом;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- Освоение техники катания на коньках.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта хоккей в нашей стране.

Участниками программы являются дети 5-9 лет.

Прием в группы ведется круглогодично. Рекомендуемый количественный состав группы – 12 человек. В группы принимаются дети 5-9 лет, имеющие желание заниматься общей физической подготовкой, обучиться катанию на коньках и овладеть основами игры в хоккей. Набор детей в группы осуществляется согласно заявлению родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Место занятий – хоккейные корты МБУ ЦФП «Надежда»

Таблица 1

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Возраст (лет)	Кол-во детей в группе	Занятия	
		Кол-во занятий всего за неделю	Продолжительность занятий
5-9 лет	15	3	90 минут

Объем и характер тренировочных занятий определяется в зависимости от возраста, физического развития занимающихся. Кроме занятий в секции, занимающиеся отрабатывают отдельные технические элементы по заданию инструктора по спорту самостоятельно.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. Тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся требований, по мере реализации которых решаются задачи

укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям хоккеем.

Основными формами тренировочного процесса являются: индивидуальная и групповая; теоретические и практические занятия по расписанию; выполнение домашних заданий; участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (по мере подготовленности).

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, техническую, психологическую. Указанные разделы программы взаимосвязаны.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с задачами, поставленными программой.

В таблице 2 приведен годовой план распределения часов по разделам подготовки.

Таблица 2

Годовой план распределения часов по разделам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	Кол-во занятий
1.	Теоретическая подготовка	6	3
2.	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	118	59
2.2	Специальная физическая подготовка	34	17
2.3	Техническая подготовка	32	16
2.4	Игровая подготовка (спортивные игры, эстафеты)	16	8
2.5	Психологическая подготовка	8	4
2.6	Контрольные нормативы по ОФП	4	2
2.7	Медицинский контроль	4	2
	Всего часов/занятий	222	111

- Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения.

Раздел 1. Организационно-методические указания

Теоретические занятия должны проводиться с учетом возраста и объема знаний занимающихся. Для занимающихся более старшего возраста вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые служат также активным отдыхом от специфичных нагрузок.

Технические приемы изучаются на тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, в учебных и соревновательных играх. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие, которое состоит из трех частей.

Освоение отдельного приема проходит последовательно три фазы: ознакомление с приемом, разучивание приема и совершенствование техники приема. При освоении отдельного приема применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема в условиях тренировочного занятия.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, инструктор по споту вправе самостоятельно регулировать объемы использования практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также проводить

мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При проведении занятий с детьми младшего школьного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всестороннему развитию двигательных качеств и координационных способностей.

В занятия рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты. При освоении игровых приемов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок.

Развитие силы

С занимающимися проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазании и перелазании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях. Наряду с воспитанием силы, следует уделять внимание развитию способности расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц).

Развитие скорости

Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 лет. Для воспитания скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения при обучении технике катания на коньках не должна превышать 10 сек.;
- Упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению;

В период начального обучения, развитием быстроты следует заниматься вне льда. По мере освоения технических приемов катания можно переходить к упражнениям для развития скоростных способностей на льду. Воспитанием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки.

Развитие выносливости

Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость», а термин "анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью".

Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Сказанное не означает, что в тренировке занимающихся более

раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным.

Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является так называемый "запас движений".

Наиболее благоприятным для усвоения и заучивания различных форм и типов движений является возрастной период до полового созревания. Чем больше форм движений в этот период юный спортсмен освоит, тем легче ему в дальнейшем будет научиться координировать и специальные технические действия.

Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути обучения широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- Из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- Легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- Подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.
- Используются многие упражнения в равновесии.

Для наиболее полного развития ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед приземлением, одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного ногами, ведение шайбы с закрытыми глазами и т.п.).

Развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Развитие гибкости

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что:

- Приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования;
- Повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью;
- Качество управления движением ухудшается. В частности, снижается его экономичность.

В связи с этим необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

- Маховые движения отдельными звеньями тела;
- Пружинящие движения;
- Статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии во время разминки. Их полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и органически связана с физической, технической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах общей физической подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

Раздел 3. Практические занятия

3.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Строевые и порядковые упражнения.

- Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.
- Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);
- Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

- Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;
- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения – лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног:

- Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног;
- Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.);
- Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;
- Прыжки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств:

- Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.
- Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.
- Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

При воспитании силовых способностей у детей, прежде всего, следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств:

- Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.
- Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью.
- Бег с горы.
- Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.
- Проведение эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину.
- Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.
- Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью.
- Отжимание из упора лежа в высоком темпе.
- Метание мяча.
- Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств:

- Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.
- Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.
- Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000 м.
- Спортивные игры – преимущественно мини-футбол, гандбол, баскетбол и т.п.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

В таблице 4 представлена примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

При воспитании физических качеств у юных спортсменов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

- Встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- Потряхивание кистей рук над головой;
- Исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение;
- Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- Маховые движения рук в стороны;
- Потряхивание ног попеременно;
- Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
- Передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- Висы.

Таблица 3

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств

№	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)	Описание игр
1.	Быстрота	«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированная эстафета»	Приложение 2
2.	Скоростно-силовые	«Прыжок за прыжком», «Бег в обруче», «Веребочка под ногами»	Приложение 3
3.	Выносливость	«Встречная эстафета», «Вперед-назад», «Мяч среднему»	Приложение 4
4.	Сила	«Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Бросок рывок»	Приложение 5
5.	Ловкость	«Бег пингвинов», «Пять против десяти», «Эстафета с лазанием и перелазанием»	Приложение 6

3.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения на коньках.

- Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу).
- С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.
- Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.

Упражнения специальной скоростной направленности.

- Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.
- Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.
- Челночный бег (6Х9 м и др.) с установкой на максимально-скоростное пробегание.
- Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

- Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.
- Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

- Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

3.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки будущих хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.

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

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами. Чередование бега левым, правым боком, приставными шагами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360°. Чередование бега с прыжками и поворотами.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков)

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед). Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу переступанием вправо, влево. Ходьба крестным шагом. Прыжковая имитация бега крестным шагом.

Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотами на 180 и 360°. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста.

Упражнения: «пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо), то же влево, «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и в сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой – скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание.

Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов.

Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое, только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

Методические указания. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

Обучать технике владения коньками рекомендуется примерно в такой последовательности:

- Основная стойка хоккеиста (высокая, средняя, низкая).
- Скольжение на двух, ногах без отрыва коньков ото льда.

Изучение скольжения можно выполнять с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т. п. В дальнейшем во время скольжения можно варьировать стойку, а также выполнять приседания и попеременные приседания на каждой ноге.

- Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).

При обучении скольжению на двух ногах после толчка одной обращается внимание на правильное выполнение отталкивания (в сторону-назад). Изучение этого элемента можно проводить с упором руками о борт или толкая впереди стоящего партнера.

- Скольжение на одной ноге (отталкиваясь другой).

Обучение также можно проводить с дополнительной опорой, например, со стулом.

При совершенствовании эффективны следующие упражнения: продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание после предварительного разбега; одноопорное скольжение в положении «ласточка» и т. д.; хоккеист поднимает ногу в направлении движения, а под колено просовывает клюшку.

- Торможение «волокуша».
- Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»).
- Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом»).

Приемы торможения являются довольно трудными для освоения. Так, новым элементом в способе торможения «плугом» является упор внутренними ребрами обоих коньков в лед, а при торможении «полуплугом» — упор внутренним ребром одного конька.

Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «фонарик». После разбега надо объехать 3—4 препятствия. Дети при этом поочередно соединяют и разводят носки коньков во время скольжения на двух ногах. В этом упражнении они быстро, после 2—3 повторений, усваивают, как надо ставить коньки. Можно использовать и такое упражнение: хоккеист, толкая сзади партнера, везет его, а тот, в свою очередь, притормаживает «полуплугом», «плугом».

- Бег широким скользящим шагом.

Бег широким скользящим шагом — основа техники владения коньками, поэтому на методике обучения и совершенствования этого приема на льду остановимся более подробно.

У юных хоккеистов очень часто наблюдается неправильная посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке, в середине дистанции несколько наклоняют туловище, а затем снова выпрямляются. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду и к тому же недостаточно хорошо развиты мышцы спины и живота, поэтому они принимают более удобную для них позу.

Начинать обучение технике бега на коньках широким скользящим шагом нужно со скольжения в высокой посадке. Дети смогут быстро освоиться со льдом, приобрести уверенность в своих действиях, развить чувство самостраховки. Требовать от начинающих, чтобы

они приняли низкую посадку (согнули колени, туловище наклонили вперед), еще не рекомендуется, поскольку они быстро утомляются.

Движения на коньках выполняются при большом мышечном напряжении, отчего мышцы утомляются и появляется стремление поднять туловище выше. Это следует считать нормальным явлением на начальном этапе обучения. По этой причине юные хоккеисты не могут в начале обучения преодолеть 10—15 м с помощью толчков. Они обязательно (2—3 раза) переходят на двойную опору, выпрямляя ноги и опуская голову.

При этом наблюдаются слишком большие колебания центра тяжести по вертикали. Через 2—3 месяца регулярных занятий на льду посадка хоккеиста значительно улучшается. Угол наклона туловища становится почти одинаковым при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги.

Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда свободная нога подтягивается с опорой носком конька об лед, и меньше при подтягивании свободной ноги высоко надо льдом.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты выпрямляют опорную ногу, а это неправильно. В дальнейшем в процессе обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.

В начале обучения катанию на коньках руки у детей помогают сохранять равновесие (они разводят их в стороны при скольжении, опускают вниз в переходной фазе, задерживаются ими у борта и т.д.), поэтому, до тех пор, пока ребята не обрели хорошей устойчивости на коньках (в пределах 2—3 месяцев, если вообще не умели кататься), клюшку давать им не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно.

В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее или внешнее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается.

В процессе обучения толчок становится более сильным и быстрым. С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону-назад.

Как уже говорилось, начальный процесс обучения характерен несовершенством посадки хоккеиста, преобладанием двухопорного скольжения при передвижении. При правильном обучении соотношение между двух- и одноопорным скольжением быстрее изменяется в сторону одноопорного. Таким образом, движения при беге широким скользящим шагом в процессе обучения качественно перестраиваются: происходит большое изменение в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках.

Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 30—50 м, и при этом отмечается:

хорошая согласованность в движении рук и ног;

перенос тяжести тела на опорную ногу; энергичные толчки коньками на протяжении всего пути;

направление толчка в сторону-назад;

подведение свободной ноги для постановки конька на лед по возможно кратчайшему пути.

➤ Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.

➤ Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней.

➤ Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

➤ Поворот переступанием.

Надо приучать детей на вираже управлять сначала одним коньком (скользящим), наклонив его на наружное ребро, другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону-назад, туловище несколько наклонено в сторону поворота.

Навыки поворотов закрепляются в беге «змейкой». Занимающиеся оббегают 5—6 препятствий (стойки, кубики), расположенные по прямой на расстоянии 1 м друг от друга и 0,5 м от осевой.

При обучении технике поворотов необходимо добиваться, чтобы: нога при переносе вперед не поднималась слишком высоко; вес не слишком перемещался на носки; ноги были достаточно согнуты в коленях; туловище наклонено в сторону поворота.

Очень важно обучать юных хоккеистов выполнять повороты в обе стороны.

- Прыжок толчком двух ног.
- Прыжок толчком одной ноги.

Для обработки этого элемента обычно используются прыжки через клюшку, поднятую на различную высоту.

- Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком.
- Торможение с поворотом корпуса на 90° одной ногой правым (левым) боком.
- Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком двумя ногами.

По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо постоянно совершенствовать конькобежную подготовку: бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением; старты из различных исходных положений: торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении; прыжки на коньках в длину и через препятствия; выпады в движении, приседания на одно или два колена, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием; падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90, 180, 360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам; прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45, 90, 180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении; игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков; бег по прямой с ускорениями на 20—30 м; бег на время на 18, 36, 54 м; бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения; эстафеты; остановки, повороты после бега с максимальной скоростью; старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. п.; «челночный» бег.

Важно научить детей во время катания своевременно переключаться с одного движения на другое. Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду.

Техника владения клюшкой

В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой. В обучение включается множество подвижных игр и эстафет, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям;
- Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево;
- Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала с сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, назад и т.д.;
- Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Методические указания. Все указанные группы упражнений, а равно и те, что подберут тренеры, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д.

Данные упражнения по мере освоения занимающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами). Следующим этапом обучения является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед – назад, вправо – влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Преставление крюка клюшки по кругу, не сгибая ног, затем, то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступаниями двумя ногами;

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед – назад, вправо – влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения – с переступаниями и далее с разворотами корпуса;
- Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении;
- Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед - клюшка назад, прыжок или шаг вправо – клюшка влево и т.д.);
- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя места расположения пятки крюка.

После того как эти упражнения будут освоены, следует выполнять упражнения с небольшим по амплитуде движением всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения необходимого навыка, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении:

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после отскока от жесткого установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой; Позже упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное количество очков;
- Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы встряхивая капельку воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы;
- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала на полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении;

В дальнейшем, по мере освоения, указанные упражнения выполняются в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении.

В процессе ознакомления с техникой владения клюшкой, после освоения координационных и подводящих упражнений, используются упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

3.4 Игровая подготовка

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных хоккеистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выработывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств хоккеиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Раздел 4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юных спортсменов. В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию таких качеств как чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятий, и спортивно-массовых, а также физкультурно-спортивных мероприятий, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных перед командой.

Одна из необходимых задач в процессе занятий состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Психологическая подготовка проходит в условиях тренировочного занятия, физкультурно-спортивных мероприятий, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей занимающегося и задач данного занятия. Так, в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Раздел 5. Контрольные нормативы по ОФП

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности занимающихся.

Виды контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице.

Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:

1. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
2. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
3. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
4. Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.
5. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний.

Тесты по общей подготовленности

1. Бег 30 м (в парах, с высокого старта).
2. Прыжок в длину с места; и.п. – стопы ног находятся на ширине 15-20 см. Прыжок производится толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления (три попытки, лучшая – в зачет).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола полностью, выпрямил руки в локтях.

Бег 30м с высокого старта, с

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
6-8	6,9	6,7	5,9
9	6,0	5,8	5,2
Девочки			
6-8	7,2	7,0	6,2
9	6,5	6,1	5,5

Прыжок в длину с места, см (фиксируется лучший результат из трех попыток)

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
6-8	115	120	140
9	130	140	160
Девочки			
6-8	110	115	135
9	125	130	150

Сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	Оценка		
	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
6-8	7	9	17
9	9	12	16
Девочки			
6-8	4	5	11
9	5	7	12

Список литературы

1. 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук; Пер с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г. – 128 с.: ил.
2. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
3. Хоккей для начинающих/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).
4. Хоккей/Авт.-сост. Г.П. Михалкин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Издательский центр «Академия», 2003 г. – 400 с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с., ил.
7. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеиста: Учебн. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.–141 с.
8. Быстров В.А. Хоккей (Курс специализации для студентов дневного обучения тренерского факультета): Метод. рекомендации/ С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2002. - 54с.
9. Михно Л.В. Профессионализм игрока и тренера в хоккее : учеб.-метод. пособие/ С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. - 50 с.
10. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов /Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск, 2007.
11. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие/ Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. - 132 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., - М.: Академия, 2006. - 518с.
13. Букатин А.Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт, 2004. – 367 с.
14. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
16. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

«Быстро по местам»

По первому сигналу тренера игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитывать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Комбинированная эстафета»

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньше число раз задела верёвочку.

Правила игры: 1. игрокам запрещается задевать верёвочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад»

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним.

Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)

«Тяни в круг»

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования.

Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

«Бросок – рывок»

Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого - первым настичь шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника.

Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (ловкость)

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

«Пять против десяти»

Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками - защитники - стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников - перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков.

Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие. Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

«Эстафета с лазанием и перелазанием»

Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флажка. 3. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.