

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол № 1  
29 августа 2024 г.





ПРИВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ БСОШ №2  
И.Г. Ростовцева  
Приказ № 34 от 30 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Хоккей»  
для обучающихся 8-17 лет  
срок реализации: 1 год**

Разработчик программы: Теренников Сергей Викторович  
учитель физкультуры  
МБОУ Боханской СОШ № 2

п. Бохан, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Хоккей» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требования к основной образовательной программе основного общего образования.

Программа «Хоккей» – *физкультурно-спортивной направленности*, рассчитана на *учащихся 8-17 лет*.

*Актуальность программы* обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека. Среди различных средств физического воспитания значительное место занимает хоккей с шайбой. Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей с шайбой любят за удаль, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Как вид спорта - хоккей имеет скоростно-силовую направленность. Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья занимающихся. При разработке программы использовался опыт авторов: В.П.Савина «Теория и методика хоккея», Шестакова М.П., Назарова А.П.; Черенкова Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеиста» М: 2000; Г.П. Михалкина «Хоккей для начинающих» М: 2001; Букатина А.Ю. «Я учусь играть в хоккей: «Энциклопедия юного хоккеиста» М.: 2004; Михно Л.В. «Профессионализм игрока и тренера в хоккее» Санкт- Петербург, 2008.

*Особенность* заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная программа предполагает освоение *по трём уровням*:

стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых

упражнений,

базовый уровень - освоение основных элементов,

продвинутый уровень - совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

*Отличительные особенности программы:*

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на стадионе, так и на хоккейном корте. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

*Сроки освоения программы:* 2024 – 2025 учебный год

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий:* среда, с 15.00 до. 16.20; пятница, с 15.00 до. 16.20

*Цель программы:* обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

*Задачи программы:*

- популяризация хоккея с шайбой и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта - хоккей с шайбой;

## **ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ**

Реализация данной программы предусматривает 272 часа в год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Тема 1. Общая физическая подготовка

**Практика.** 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, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств: Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату. 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 занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение. Упражнения для развития скоростных качеств:

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. 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.

Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в 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. Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств: Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. 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, гантельки 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, 3000 м. Спортивные игры – преимущественно мини-футбол, лапта, стритбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. 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.

При воспитании физических качеств у занимающихся 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.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических

приемов.

Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках навысокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленной к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого - развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности, способствующие успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Упражнение 1:1: хоккеист, в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. Упражнения специальной скоростной направленности. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (1030 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3X18 м, 6X9 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. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад в стороны. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой 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. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которое большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений.

### **Тема 3. Теоретическая, тактико-техническая подготовка**

#### **Теория.**

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
2. Социальное значение спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Основы знаний и умений по технике безопасности. Краткие сведения о строении организма человека.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Этапы развития отечественного хоккея. Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея.

Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Гигиена. Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Костюм и защитное снаряжение игрока. Подготовка к занятию и повседневный уход за коньками и снаряжением. Точка коньков. Подготовка клюшки к занятию и ремонт ее. Подготовка и уход за защитным снаряжением.

Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники.

Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами.

Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинопрограмм, видеозаписи. Основы тактики и тактической подготовки.

#### **Практика.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

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 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 скрестным 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.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это сделать в такой последовательности: Основная стойка хоккеиста;

Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда;

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

Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой);

Бег широким скользящим шагом;

Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда;

Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);

Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) дуге на внутреннем (внешнем)

ребре конька;

Бег с изменением направления (переступание);

Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом»;

Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом»;

Прыжок толчком двух ног;



Прыжок толчком одной ноги;  
Торможение с поворотом корпуса на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;

Бег с коротким ударным шагом;

Старты;

Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда;

Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;

Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;

Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги;

Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса – «плугом»;

Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» (неудобную) сторону;

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°. 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 товарища;

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. Специальные упражнения на технику владения клюшкой

Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «П», цифры 8. Ведение шайбы, изменяя амплитуду движения рук и темп их работы; Ведение шайбы в движении вперед и назад, не отрывая крюка, толкая перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпуса, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению; Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.). Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитацией выполнения движения клюшкой без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению действиям с неудобной стороны. Одновременно с разучиванием передачи ведется и разучивание приема шайбы. В процессе начального ознакомления, по мере освоения техники передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям на льду. При этом упражнения, связанные с разучиванием техники владения клюшкой, выполняются в такой же последовательности, как и на земле.

Методические указания. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо; Бросок шайбы с длинным замахом; Передача шайбы броском с длинным замахом; Прием шайбы;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева - направо; Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом;

Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом;

«Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; То же - вперед - назад;

«Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали; То же - вперед - назад. Знакомство с перечисленными техническими приемами необходимо начинать сначала на месте и в медленном темпе, по мере их освоения быстрота выполнения упражнений повышается. Добившись определенной степени их освоения, приступать к выполнению приемов техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Освоив броски шайбы на льду, нужно приступить к ознакомлению с техникой выполнения бросков шайбы по воздуху. Затем изучают: ведение шайбы толчками, ведение без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком. Далее изучают:

Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание);

Отбор шайбы ударом клюшки снизу (подбивание);

При помощи перехвата и прижатия шайбы к борту клюшкой. После освоения основных элементов техники владения коньками и клюшкой следует ознакомить юных хоккеистов свыполнением некоторых финтов:

Финт с изменением направления движения; Финт с изменением скорости движения;

Финт на бросок. А также, занимающимся хоккеем следует прививать навыки ведения силовой борьбы. Изучение силовых приемов: остановка противника грудью, толчок противника плечом, толчок противника бедром.

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

**Практика.** Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

#### **Тема 5. Игровая подготовка**

##### **Теория.**

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи. Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов. Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций. Разбор проведенной игры. Обсуждение

хода игры. Выполнение намеченного тактического плана и установок для каждого игрока. Причины, помешавшие выполнению тактической установки. Выводы по проведенной игре.

### **Практика.**

Различные виды челночного бега и игровые упражнения с шайбой и без, в соответствующем режиме.

Игровое упражнение 1:1, 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Игра 3:3 на всю площадку. Игра 5:5 на всю площадку. Игры в меньшинстве 2:1, 3:2, 4:3, 5:4 на ограниченном пространстве с взятием ворот. Коллективный отбор шайбы и организованный выход из зоны защиты. Организованный вход в зону атаки с взятием ворот. Позиционная игра в атаке и обороне в равных составах, а также в не равных составах.

### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации тренировочных занятий и проведению внутришкольных соревнований. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Освоение терминологии, принятой в хоккее с шайбой.

- Регламент проведения игры - хоккей с шайбой.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования.
- Проведение разминки в группе.
- Жесты судьи по хоккею с шайбой.
- Судейство учебной игры в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Тема 7. Контрольные нормативы Практика.**

Сдача контрольных нормативов.

*Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы*

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к хоккею с шайбой	Доля СФП превышает долю ОФП, чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой хоккея с шайбой, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами

Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в хоккее с шайбой терминологией, знать правила игры в хоккей с шайбой	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Матчевые встречи, районные соревнования	Районные, окружные соревнования	Районные, окружные, региональные соревнования

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники хоккея с шайбой;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

<b>Ожидаемые результаты обучения:</b>	
Стартовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
История возникновения хоккея с шайбой	Выполнять общеразвивающие упражнения

Правила игры в хоккей с шайбой Роль капитана команды	Ведение и остановка шайбы, выполнять броски и передачи шайбы
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на льду, индивидуальные тактические действия
Понятие о технике хоккея с шайбой Основные технические приемы в мини-футболе	Уметь противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
<b>Базовый уровень</b>	
Будет знать	Будет уметь
Развитие хоккея с шайбой в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по хоккею с шайбой Виды соревнований	Выполнять броски и передачи движущейся шайбы Выполнять броски с удобной и неудобной руки Останавливать шайбу коньками, рукой
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в хоккее с шайбой Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
<b>Продвинутый уровень</b>	
Будет знать	Будет уметь
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по хоккею с шайбой	Выполнение всех видов бросков Остановка шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей
Оказание первой помощи при несчастных случаях Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать с партнерами в атаке.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

#### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско- патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

#### **Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	82	0	82	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	42	0	42	Зачёт
4.	Технико -тактическая подготовка	66	0	66	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	6	0	6	Зачёт
6.	Игровая подготовка	26	0	26	
7.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
8.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача контрольных нормативов
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
10.	Медицинский и врачебный контроль	2			
	<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	<b>6</b>	<b>234</b>	

Количество часов			
Класс	2-4	5-9	10-11
В неделю	2	3	3
За год	68	102	102
<b>Итого</b>	<b>272</b>		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

#### Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях

Четверть	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель
1 четверть	01.09.24	28.10.24	9
2 четверть	07.11.24	27.12.24	7
3 четверть	11.01.25	17.03.25	10
4 четверть	27.03.25	31.05.25	9

#### Продолжительность каникул

Период	Дата начала	Дата окончания
Осенние каникулы	31.10.24	04.11.24



Зимние каникулы	28.12.24	10.01.25
Весенние каникулы	20.03.25	26.03.25

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.-Петербург. 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.
- Для обучающихся:*
1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
  2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы.
2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по хоккею с шайбой, методические разработки в области хоккея с шайбой.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по хоккею с шайбой, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой необходимы: спортивная площадка, хоккейный корт.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Шайбы	50
2	Клюшки	На каждого обучающегося
3	Фишки	15
4	Тара (приспособления) для переноски инвентаря	2
5	Стойки	15
6	Накидки для отличия команд	2 комплекта по 15штук
7	Информационное табло	1
8	Планшет для судьи-секретаря	1
9	Защита игрока	На каждого обучающегося
10	Мини-ворота	2
11	Имитатор вратаря	1
12	Тренажеры для полевых игроков	6

**Зачётный лист результатов освоения программы внеурочной деятельности**

*Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 8-10 лет*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
3.	Тройной прыжок с места ( см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания гуловища за 60 сек(кол. Раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	28	24	18	35	31	34	40	36	29

5	Бег 300 м (сек.)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36м (сек.)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7

*Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 10-13 лет*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,7	5,9	5,9	6,1	6,5			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3.	Тройной прыжок с места ( см.)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
3.	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	47	43	40	48	44	41	48	45	42
4.	Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа	10	9	7	11	9	8	13	11	10
5	Бег 300 м (сек.)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
6	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках Лицом вперед 36 м (сек.)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1

*Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 13-16 лет*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14

2.	Прыжок в длину с места (см.)									
3.	Тройной прыжок с места ( см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4.	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
5.	Поднимания туловища за 60сек (кол. Раз)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
6.	Подтягивание на высокой перекладине	14	13	12	15	13	12	16	14	13
7.	Бег 300 м (сек.)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
8.	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9

*Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года) 16-18 лет*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности								
		16-17 лет			17-18 лет			18 лет и старше		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (сек.)	7,51	7,72	7,93	7,31	7,50	7,7	7,2	7,42	7,63
2	Прыжок в длину с места (см.)									
3	Тройной прыжок с места ( см.)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
4	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,1
5	Поднимания туловища за 60 сек (кол. Раз)	50	48	46	52	50	48	53	51	53
6	Подтягивание на высокой перекладине	16	15	13	17	16	14	18	17	15
7	Бег 300 м (сек.)	42,0	43,0	43,9	41,8	41,6	42,3	40,3	41,5	43,2
8	Бег 1000 м (сек.)									
Техническая подготовка										
1.	Бег на коньках лицом вперед 36 м (сек.)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1

2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м (сек.)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
		История возникновения хоккея с шайбой. Развитие хоккея с шайбой в России. ТБ на занятиях развития общей выносливости. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Прыжок в длину сместа. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Прыжок в длину сместа. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Тройной прыжок сместа. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Тройной прыжок сместа. Игра в мини футбол.			
		СФП. Бег 30, 60, 100 м. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Бег 300 м. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Бег 300 м. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Бег 1000 м.Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Бег 1000 м.Игра в мини футбол			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Подъемтуловища за 60 сек. Игра в русскую лапту.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, отжимание. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Подтягивание, отжимание. Игра в мини футбол.			
		Развитие общей выносливости. Бег 3000 м. Игра в русскую лапту.			
		Развитие общей выносливости. Бег 3000 м. Игра в мини футбол			
		Специально беговые упражнения. Пробеганиеотрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.			
		Правила в хоккей с шайбой. Развитие общейвыносливости.			

		Правила в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости.			
		СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.			
		Развитие общей выносливости. Кросс 1000 м. Игра в футбол			
		СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.			
		Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.			
		Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.			
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.			
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 60 - 150 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.			
		Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.			
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 60 - 150 м. Игра в русскую лапту.			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в мини-футбол.			
		Развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание			

	<p>в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.</p> <p>Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами:</p> <p>штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками,</p>			
	<p>Имитация бега на коньках в основной посадке</p> <p>хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол. Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20100м) с возможно максимальной скоростью.</p> <p>Бег с горы.</p>			
	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.</p>			
	<p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Техника владения клюшкой. Броски.</p> <p>Ходьба в основной стойке хоккеиста.</p> <p>Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед).</p>			
	<p>Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.</p>			
	<p>Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.</p>			
	<p>Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках.</p>			
	<p>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.</p> <p>Катание</p>			
	<p>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.</p>			



		Катание			
		Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы.			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.			
		Развитие общей выносливости. Совершенствование техники катания на коньках.			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы.			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.			
		Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 . Двухсторонняя игра.			
		Прием и передача шайбы через борт. Броски поворотам. Двухсторонняя игра.			

		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы через борт. Броски поворотам. Двухсторонняя игра.			
		Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.			
		Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей			
		Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей			
		Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций до 3 км.			
		Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций до 3 км.			
		Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно-силовых качеств.			
		Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.			
		Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно-силовых качеств.			
		Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки. Развитие общей выносливости.			
		ОФП.			
		Развитие общей выносливости			
		Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.			
		ОФП			
		Развитие общей выносливости			
		Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.			
		ОФП			
		Развитие общей выносливости			
		Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.			
		ОФП			
		Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.			
		Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 . Двухсторонняя игра.			

		Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра.			
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в защите.Двухсторонняя игра.			
		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам.			
		Тест. Челночный бег на коньках, в парах 9 м x 6 (сек); после каждого 9-метрового отрезка - торможение попеременно левым и правым плечом вперед.			
		Прием и передача шайбы через борт. Броски поворотам. Двухсторонняя игра.			
		Прием и передача шайбы через борт. Броски поворотам. Двухсторонняя игра.			
		Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в защите.Двухсторонняя игра.			
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Двусторонняя игра.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.			
		Развитие скоростной выносливости.			

		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростной выносливости.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра в мини-футбол.			
		Развитие скоростной выносливости.			
		Развитие общей выносливости. Игра в мини-футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра мини футбол.			
		Прыжок в длину с места. Игра русскую лапту.			
		Прыжок в длину с места. Игра в мини-футбол.			
		Тройной прыжок с места. Игра в мини-футбол.			
		Бег 30, 60, 100 м. Игра в мини- футбол.			
		Бег 300 м. Игра в мини-футбол.			
		Бег 300 м. Игра в мини-футбол.			
		Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.			

		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.			
		Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.			
		Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.			
		Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка. Итоговое занятие.			