

Муниципальное казенное учреждение  
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
В.В. Языков  
Приказ № 49 от «22» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 9 лет

Автор-составитель: Языков В.В.,  
тренер-преподаватель

г. Белокуриха, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – сфера социально – культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Хоккей – командная игра, в Российской Федерации и является признанным видом спорта и включен во Всероссийский реестр видов спорта. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду.

Хоккеем начинают заниматься с 4-5 летнего возраста, который является оптимальным периодом для активно растущего организма. Хоккей развивает у ребенка смелость, мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели.

Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, такие черты характера помогут ему быстрее адаптироваться в обществе. У ребят, которые занимаются хоккеем, укрепляется здоровье, развивается сила и выносливость, улучшается координация движений, быстрота реакции, ловкость, формируется гармонично развитая спортивная фигура. Развиваются волевые качества, ребята становятся более организованными и дисциплинированными.

Хоккей как вид спорта является эффективным средством физического воспитания.

Дополнительная образовательная программа «Хоккей с шайбой» предназначена для обучающихся 7-17 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на девять лет, предназначена для всех детей желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

#### **Программа разработана в соответствии со следующими документами**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 № 1726
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Устав Учреждения
- Локальные нормативные акты

#### **Актуальность дополнительной образовательной программы**

Актуальность программы связана с активным развитием и ростом популярности хоккея в стране, необходимостью создания выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации тренировочного процесса. Эффективность работы учреждения спортивной направленности во многом зависит от качества составления и реализации программ спортивно-оздоровительной работы.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах

физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

**Адресат программы** – обучающиеся 6-17 лет.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

**Объем программы:** **спортивно – оздоровительный этап** (1 год обучения) – 276 часов; **этап начальной подготовки** (2-4 года обучения) – 1104 часа; **тренировочный этап** (5-9 года обучения) – 3588 часов.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 4968 часов.

**Форма обучения и виды занятий.** Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

**Цель программы:** ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей хоккеем с шайбой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики хоккея с шайбой.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

- формирование знаний о хоккее с шайбой;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

**Развивающие:** развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; развитие морально-волевых качеств характера.

**Режим занятий.** Занятия проводятся соответственно нормам СанПин. На спортивно – оздоровительном этапе: обучение 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в нед.); на этапе начальной подготовки: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в нед.), 2-3 год обучения – 4 раза в неделю по 2,25 академических часа (всего 9 часов в нед.); на тренировочном этапе: 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 12 часов в нед.); 2 год обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 14 часов в нед.); 3 год обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 16 часов в нед.); 4 – 5 год обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 18 часов в нед.).

Система дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

### **Формы аттестации.**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестации. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

### **Оценочные материалы.**

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив - 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл - ниже норматива; 2 балла - норматив; 3 балла - выше норматива. Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (46 недель в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем	СОГ	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Итого
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретические занятия	10	10	10	10	15	20	20	20	20	135
2.	ОФП	70	70	103	103	110	115	88	82	82	823
3.	СФП	30	30	42	42	55	64	83	99	99	544
4.	Технико-тактическая подготовка:	91	91	188	188	233	280	340	397	397	2119
	Техническая подготовка	62	62	91	91	127	138	176	195	195	1137
	Тактическая подготовка	29	29	54	54	106	142	164	202	202	982
5.	Интегральная подготовка	29	29	41	41	44	52	59	66	66	427
6.	Участие в соревнованиях	22	22	41	41	55	65	96	108	108	558
7.	Восстановительные мероприятия	10	10	16	16	24	32	34	40	40	222
8.	Медицинское обследование	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
9.	Контрольные нормативы	6	6	8	8	8	8	8	8	8	68
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>4968</b>

### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка (135 часов)

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

##### **История развития хоккея с шайбой.**

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона. **Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.**

Основные спортивные термины: намерение нанести травму (умышленное травмирование), толчок в спину, толчок на борт, финт, силовой прием, выход один на один, сломанная клюшка, удар концом клюшки, капитан, неправильная атака соперника, вратарская и судейская зоны, толчок клюшкой, отложенный офсайд, дриблинг, удар локтем, вбрасывание, тройка нападения, дисквалификация, результат серьезных нарушений, пятка клюшки, игра с высоко поднятой клюшкой, задержка, зацеп, проброс (айсинг), удар ногой, штраф, положение вне игры, силовая борьба клюшкой.

### **Строение и функции организма человека.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

### **Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.**

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.

### **Гигиена физических упражнений.**

Личная гигиена юного хоккеиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

## **2. Общая физическая подготовка (823 часа)**

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

**Практика.** Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, вперёд с шага, два кувырка вперёд, назад

из приседа, длинный кувырок вперед; перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат». Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднятие и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м., бег с высокого старта до 30 м., бег по пересеченной местности до 1000 м., бег медленный до 15 мин., бег повторный до 6\*20 и 4\*30, бег 200 м. Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Спортивные игры. В подготовке хоккеистов применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона



двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

### **3. Специальная физическая подготовка (544 часа)**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: - силовые и скоростно-силовые, - скоростные, - координационные, - специальная (скоростная) выносливость. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств. - Приседания на одной и двух ногах. - Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны. - Броски шайбы на дальность. 14 - Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. - Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами. - Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения для развития быстроты. - Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед). - Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы. - Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). - Броски шайбы в борт на время. - Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров. Упражнения для развития ловкости. - Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. - Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. - Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

### **4. Техничко – тактическая подготовка (2119 часов)**

#### **Техническая подготовка (1137 часов)**

**Теория.** Объяснение техники передвижения на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Практика.** Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

назад. Чередование бега с остановками, поворотами 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 на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности. Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки 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. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Вне льда на коньках: Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. 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. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. На льду на коньках: 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 вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой 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. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста. 2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног ото льда. 3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой). 4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой). 5. Бег широким скользящим шагом. 6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. 7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой). 8. Бег с изменением направления (переступание). 9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом». 10. Прыжок толчком двух ног. 11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. 12. Старты. 13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда. 14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

#### *Техника владения клюшкой.*

Подвижные игры и эстафеты. 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 и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

Сочетание комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. Подводящие упражнения: переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. 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 букв «П», цифры

«8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, 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, стоя и т.д.). На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности: 1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо. 2. Бросок шайбы с длинным замахом. 3. Передача шайбы броском с длинным замахом. 4. Приемы шайбы. 5. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.

### **Тактическая подготовка (982 часа)**

**Теория.** Индивидуальные действия. Выбор места для атакующих действий на определенном участке катка. Обучение игровым амплуа в команде. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Выбор места для оборонительного действия. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам. Тактика нападения. Умение ориентироваться.

### **Практика.**

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Игра в защите. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Групповые взаимодействия. Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Индивидуальные действия. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые

взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с в ведением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих.

Подготовка вратаря. Обучение основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками. Обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх. В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево( типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения( например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же

с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

#### **5. Интегральная подготовка (427 часов).**

#### **6. Участие в соревнованиях (558 часов).**

**Теория.** Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя. Положение о соревнованиях и его содержание.

**Практика.** Освоение правил игры и ее особенностей. Матчевые встречи внутри группы и между группами.

#### **7. Восстановительные мероприятия (222 часов).**

**Практика.** Проведение дней здоровья, самостоятельная работа.

#### **8. Медицинское обследование (72 часа).**

#### **9. Сдача контрольных нормативов (68 часа).**

**Практический материал.**

- Бег.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (на скамейке).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно – оздоровительный этап

**46 недель**

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практ.	

1.	Теоретические знания	10	10	0	Тест
2.	Общая физическая подготовка	70	0	120	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	Сдача нормативов
4.	Тактико-техническая подготовка:	91	15	76	Соревнования
	Тактическая подготовка.	29	5	24	
	Техническая подготовка.	62	10	52	
5.	Интегральная подготовка	29	0	29	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	22	0	22	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	10	0	10	День здоровья
8.	Медицинский контроль	8	2	6	Обследование мед.показателей
9.	Контрольные нормативы Соревнования	6	0	6	Сдача нормативов
	ИТОГО:	276	27	249	

#### Планируемые результаты (1 год освоения программы)

Обучающиеся должны **знать**:

1. Теоретические знания по разделам теоретической подготовки;
2. Правила техники безопасности и санитарно – гигиенические требования;
3. Терминологию хоккея;
4. Структуру учебно-тренировочного занятия;
5. Основы спортивного режима и гигиены;
6. Формы и средства организации самостоятельных занятий.

Обучающиеся должны **уметь**:

1. Использовать основные средства ОФП;
2. Выполнять общеразвивающие упражнения;
3. Играть по упрощённым правилам в ручной мяч;
4. Самостоятельно применять все виды перемещения;
5. Выполнять основные действия игры вратаря;
6. Взаимодействовать в коллективе;
7. Использовать основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
8. Соблюдать режим дня, нормы личной гигиены;
9. Развивать и совершенствовать физические качества;
10. Ориентироваться при розыгрыше стандартной ситуаций.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (1 год обучения)

46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	70	0	70	Сдача нормативов
3.	СФП	30	0	30	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	91	21	70	Соревнования
	Техническая подготовка	62	12	50	
	Тактическая подготовка	29	9	20	
5.	Интегральная подготовка	29	0	29	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	22	0	22	
7.	Восстановительные мероприятия	10	0	10	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	

Планируемые результаты (2 год освоения программы):

Обучающиеся должны **знать**:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающиеся должны **уметь**:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками передвижения на коньках,
- Владеть начальными основами техники хоккея,
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хоккеем.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (2 год обучения)

46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	103	0	103	Сдача нормативов
3.	СФП	42	0	42	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	145	16	129	Соревнования
	Техническая подготовка	91	8	83	



	Тактическая подготовка	54	8	46	
5.	Интегральная подготовка	41	0	41	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	41	0	41	
7.	Восстановительные мероприятия	16	0	16	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>27</b>	<b>387</b>	

### Планируемые результаты (3 год освоения программы)

Обучающиеся должны **знать:**

- основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею,
- основные способы закаливания организма,
- основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

Обучающиеся должны **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки (3 год обучения)

46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	10	10	0	Тест/опрос
2.	ОФП	103	0	103	Сдача нормативов
3.	СФП	42	0	42	Сдача нормативов

4.	Технико-тактическая подготовка:	145	16	129	Соревнования
	Техническая подготовка	91	8	83	
	Тактическая подготовка	54	8	46	
5.	Интегральная подготовка	41	0	41	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	41	0	41	
7.	Восстановительные мероприятия	16	0	16	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>414</b>	<b>27</b>	<b>387</b>	

### Планируемые результаты (4 год освоения программы)

#### Обучающиеся должны **знать**:

- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

#### Обучающиеся должны **уметь**:

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

#### После окончания тренировочного этапа реализации программы у обучающихся:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники хоккея;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (1 год обучения)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	15	15	0	Тест/опрос
2.	ОФП	110	0	110	Сдача нормативов
3.	СФП	55	0	55	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	233	18	215	Соревнования
	Техническая подготовка	127	9	118	
	Тактическая подготовка	106	9	97	
5.	Интегральная подготовка	44	0	44	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	55	0	55	
7.	Восстановительные мероприятия	24	0	24	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>34</b>	<b>518</b>	

Планируемые результаты (5 год освоения программы)

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

**У обучающихся будет развито:**

- мотивация к занятиям хоккеем;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико - тактической подготовки.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (2 год обучения)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	115	0	115	Сдача нормативов
3.	СФП	64	0	64	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	280	18	262	Соревнования
	Техническая подготовка	138	9	129	
	Тактическая подготовка	142	9	133	
5.	Интегральная подготовка	52	0	52	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	65	0	65	
7.	Восстановительные мероприятия	32	0	32	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>39</b>	<b>605</b>	

Планируемые результаты (6 год освоения программы)

Обучающиеся должны **знать**:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме,
- зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Тренировочный этап (3 год обучения)  
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	88	0	88	Сдача нормативов
3.	СФП	83	0	83	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	340	20	320	Соревнования
	Техническая подготовка	176	10	166	
	Тактическая подготовка	164	10	154	
5.	Интегральная подготовка	59	0	59	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	96	0	96	
7.	Восстановительные мероприятия	34	0	34	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>736</b>	<b>41</b>	<b>695</b>	

### Планируемые результаты (7 год освоения программы)

Обучающиеся должны **знать**:

- уровни общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- правила (технику) выполнения двигательных действий,
- правила проведения соревнований;
- тактику и технику игры «Хоккей с мячом» на определенном уровне и владеть ими.

Обучающиеся должны **уметь**:

- находить, объяснять и анализировать ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать индивидуальные самостоятельные занятия;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН Тренировочный этап (4 год обучения) 46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос

2.	ОФП	82	0	82	Сдача нормативов
3.	СФП	99	0	99	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	397	20	377	Соревнования
	Техническая подготовка	195	10	185	
	Тактическая подготовка	202	10	192	
5.	Интегральная подготовка	66	0	66	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	108	0	108	
7.	Восстановительные мероприятия	40	0	40	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>41</b>	<b>787</b>	

### Планируемые результаты (8 год освоения программы)

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН Тренировочный этап (5 год обучения) 46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	82	0	82	Сдача нормативов
3.	СФП	99	0	99	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	397	20	377	Соревнования
	Техническая подготовка	195	10	185	
	Тактическая подготовка	202	10	192	
5.	Интегральная подготовка	66	0	66	Соревнования
6.	Участие в соревнованиях	108	0	108	
7.	Восстановительные мероприятия	40	0	40	День здоровья
8.	Медицинское обследование	8	0	8	Обследование мед. показаний
9.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>41</b>	<b>787</b>	

## Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники передвижения на коньках, технико-тактических действий при игре в хоккей,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях хоккеем, – проявление интереса к занятиям хоккеем в спортивной школе.

Обучающиеся должны **знать**:

1. Теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию хоккея.

Обучающиеся должны **уметь**:

1. Использовать основные средства ОФП;
2. Играть по упрощённым правилам в ручной мяч;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения;
4. Выполнять основные действия игры вратаря;
5. Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
6. Использовать основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
7. Ориентироваться при розыгрыше стандартной ситуации.

## Условия реализации программы.

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172 (спортзал)

### **1. Материально-технические:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо: · ледовая арена с ограждением (бортами и

защитным стеклом) воротами для хоккея в количестве 2 шт.; · клюшки хоккейные, клюшки вратарские, шайбы хоккейные малые, сумки для клюшек; · спортивный зал, конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) 2 комплекта; · мячи футбольные, баскетбольные и волейбольные; · сетка волейбольная с тросом; · тренажерный зал; · гантели чугунные литые от 1 до 5 кг; · метболл весом от 1 кг до 5 кг.

## **2. Методические:**

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

## **3. Кадровые:**

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

### **Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного и начальных этапов**

<b>Контрольные нормативы</b>	
<b>По общей физической</b>	
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38
Челночный бег 4х9 м	12,92
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76
<b>По специальной физической и технической</b>	
Бег на коньках 20 м (с)	4,98
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	17,67
Слаломный бег б/ш (с)	13,89
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-
Слаломный бег с/ш (с)	17,13

### **Тесты для оценки контроля обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из п.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

1. Бег 20 м с высокого старта (с).



2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6х9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

### **Список литературы**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. Букатин А.Ю., Колузганов, ВМ. Юный хоккеист - М Фис 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
6. Савин В Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
7. Савин В Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002