

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа города Ишима»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 01 от 01.09.2025 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»  
А.А. Таланцев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по виду спорта «ХОККЕЙ»**

**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** от 8 - 10 лет  
**Направленность:** физкультурно - спортивная

**Авторы-составители:**  
Дробунин Игорь Викторович  
тренер-преподаватель

Ишим,  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

### 2. Учебно-тематический план

### 3. Содержание программы

### 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, мета предметные и предметные результаты

### 5. Формы аттестации

### 6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

### 7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

### 8. Материально-технические оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

### 9. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

### 10. Календарный учебный график

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**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. Хоккей - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей 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.

### 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.

**Новизна программы** 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.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

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.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 10 лет. Срок её реализации - 1 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 - 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**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.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей» не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами.

## 1.2. Цели и задачи программы

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

### Задачи программы:

- популяризация хоккея 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;

## 1.3. Организационные условия реализации программы:

Возраст обучающихся (лет)	Объём программы (час)	Кратность занятий в неделю (кол-во раз)	Продолжительность занятия астрономический час (минут)	Наполняемость группы (человек)
8-10	312	3	60 мин. использованием дистанционных технологий - 45	15

**1.4. Форма обучения: очная.** Форма реализации: с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. К обучающимся применяется личностный подход: к тем, кто выполняет задания быстрее и лучше, предъявляются повышенные требования, а тем детям, которые не справляются с работой, оказывается помощь.

Обучение в коллективе построено на сочетании теоретических и практических заданий.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
<b>Объём и сроки</b>	Программа рассчитана на 312 часа	Программа рассчитана на 312 часа.
<b>Комплектование групп</b>	Программа реализуется в группах обучающихся 15 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение обучения	Занятия организуются в групповом и индивидуальном режиме
<b>Режим занятий</b>	Согласно расписанию учебных занятий:	Согласно расписанию учебных занятий:

	- 8-10 лет – 2*60 минут	- 8-10 лет – 2*45 минут
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте»
<b>Характеристика контингента</b>	Обучающиеся без ОВЗ; дети 8-10 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 8-10 лет
<b>Текущий контроль</b>	Наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, беседа, анализ выполненных элементов	Беседа с обучающимися и родителями, онлайн консультирование, видеоотчёт.
<b>Итоговый контроль</b>	Самоконтроль, взаимоконтроль, анализ проделанной работы	Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла
<b>Условия применения формы обучения</b>	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения объём 312 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МАУ ДО «СШ г. Ишима», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, при наличии свободных мест.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» и с помощью приложения-мессенджера Viber. Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеуроки, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн-конференций Zoom.

## 2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания

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;
- 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: Стартовый уровень</b>	
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.

### 3. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

#### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по хоккею (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	102	0	102	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	64	0	64	Зачёт
4.	Технико -тактическая подготовка	86	0	86	Зачёт
5.	Восстановительные мероприятия	6	0	6	Зачёт
6.	Игровая подготовка	36	0	36	
7.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
8.	Контрольные нормативы	8	0	8	Сдача контрольных нормативов
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
10.	Медицинский и врачебный контроль	2			
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>306</b>	

### 3.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Начало обучения - 1 сентября 2023 г., окончание обучения - 31 августа 2024г.	312	52	3 раза в неделю по 120 мин. При дистанционном обучении-3 занятия в неделю по расписанию по 45 минут	156

### 3. Содержание учебного плана

#### 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 на высокой 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 толковых 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 лезвия 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 с выполнением 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 закаляющего 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. Игра 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.

- 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 хоккее 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

## 4. Формы контроля

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по

общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером - преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

#### Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

#### Участие в соревнованиях:

##### Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по хоккею.

##### Базовый уровень

Матчевые встречи по хоккею.

##### Продвинутый уровень

Межмуниципальные соревнования по хоккею.

#### 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 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	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 36 м (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

## РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Методические материалы

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

**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.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).
5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
- 5) использовать физ.упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом; 6) эффективно осваивать технику физических упражнений. подразделяются на 2 подгруппы:
  - а) методы обучения двигательным действиям;
  - б) методы развития физических качеств. Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;

- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения. - метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## **5.2 Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по хоккею с шайбой, методические разработки в области хоккея с шайбой.

## **5.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

1. К занятиям по хоккею допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструкцию по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - При падении
  - При ненадежности хоккейного снаряжения (коньки сломанные или не наточенные, сломанная клюшка, хоккейный шлем без защитной решетки, не исправное или отсутствие защитного снаряжения).
3. На занятиях по хоккею должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим
4. Игры проводятся по общим правилам ИИХФ по хоккею от 2008 года.
- 5.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить целостность спортивного инвентаря (проверить: защитную амуницию, заточку коньков, целая ли клюшка).
2. Проверить подготовленность льда на хоккейной площадке.

### Требования безопасности во время занятий

1. Слушать внимательно указания тренера, не отвлекаться.
2. Не бросать друг в друга шайбой, клюшкой.
3. Не толкать в спину, не делать подножки.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках плохого самочувствия.

### Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При поломке конька или клюшки сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к хоккейной раздевалке.
2. При первых признаках плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся руководству клуба и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся
2. Убрать спортивный инвентарь в места хранения
3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

## 8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею 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

## **РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

### **Задачи программы:**

- популяризация хоккея 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;

### **Планируемые результаты:**

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 волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, 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.

### **5.1. Учебно-тематический план занятий на 2025-2026 учебный год**

Тема	Часы	Содержание	Практическая работа	Форма контроля	
				очная	с применением дистанционных технологий
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b> Инструктаж по ТБ.	69	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:	Строевые и порядковые упражнения.	Опрос	Опрос
<b>Тема 2. Специальная физическая подготовка</b>		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 на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.	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.		
<b>Тема 3. Теоретическая, тактико-техническая подготовка</b>		Методика ознакомления с техникой владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на льду.	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.		
<b>Тема 4. Восстановительные мероприятия</b>		Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение	Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная		

		режима дня и питания.	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.		
--	--	-----------------------	--	--	--

<p><b>Тема 5.</b> <b>Игровая подготовка</b></p>	<p>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.</p>	<p>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. Игра 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.</p>		
<p><b>Тема 6.</b> <b>Инструкторская и судейская практика</b></p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регламент проведения игры - хоккей с шайбой.</li> <li>• Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</li> <li>• В качестве дежурного подготовка мест для занятий, спортивного инвентаря и оборудования.</li> <li>• Проведение разминки в группе.</li> <li>• Жесты судьи по хоккею с шайбой.</li> </ul>		
<p><b>Тема 7.</b> <b>Контрольные нормативы Практика.</b></p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p>		

## РАЗДЕЛ 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе; - забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер - преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером - преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер - преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер-преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

#### 5.1. Календарный воспитательной работы

<b>Направления воспитательной работы</b>	<b>Период проведения</b>
Техника безопасности в бассейне	Сентябрь
Спортивная этика	Октябрь
Значение Олимпийских игр и их история	Ноябрь
Наша дружная команда	Декабрь
Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне	Январь
Профилактика травматизма	Февраль
Вредные привычки и их последствие	Март
Питание спортсмена	Апрель
Выдающиеся Советские и Российские спортсмены	Май

## 9. Список литературы

### *Для педагога:*

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.-Петербург. 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.

10. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь	02.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	История возникновения хоккея с шайбой. Развитие хоккея с шайбой в России. ТБ на занятиях развития общей выносливости. Игра в мини футбол.
2	Сентябрь	05.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места. Игра в мини футбол.
3	Сентябрь	07.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия; зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места. Игра в мини футбол.
4	Сентябрь	09.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия, зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Тройной прыжок с места. Игра в мини футбол.
5	Сентябрь	12.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия; зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Тройной прыжок с места. Игра в мини футбол.
6	Сентябрь	14.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия, зачеты, тестирования	2	СФП. Бег 30, 60, 100 м. Игра в мини футбол.
7	Сентябрь	16.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия, зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Бег 300 м. Игра в мини футбол.
8	Сентябрь	19.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия; зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Бег 300 м. Игра в мини футбол.
9	Сентябрь	21.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия, зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. Игра в мини футбол.

10	Сентябрь	23.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия; зачеты, тестирования	2	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. Игра в мини футбол
11	Сентябрь	26.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Подъем туловища за 60 сек. Игра в русскую лапту.
12	Сентябрь	28.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, отжимание. Игра в мини футбол.
13	Сентябрь	30.09	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей выносливости. Подтягивание, отжимание. Игра в мини футбол.
14	Октябрь	03.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Бег 3000 м. Игра русскую лапту.
15	Октябрь	05.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей выносливости. Бег 3000 м. Игра мини футбол
16	Октябрь	07.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные занятия	2	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.
17	Октябрь	10.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые тренировочные	2	Правила в хоккее с шайбой. Развитие общей выносливости.
18	Октябрь	12.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	Правила в хоккее с шайбой. Развитие общей выносливости.
21	Октябрь	14.10	19:00-19:45 20:00-20:45	зачеты, тестирования	2	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.
22	Октябрь	17.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс 1000 м. Игра в футбол
23	Октябрь	19.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия;	2	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.

25	Октябрь	21.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.
26	Октябрь	24.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	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.
27	Октябрь	26.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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.
28	Октябрь	28.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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.
29	Октябрь	31.10	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.
30	Ноябрь	02.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	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.
31	Ноябрь	07.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в минифутбол.

32	Ноябрь	09.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	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, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками.
33	Ноябрь	11.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Имитация бега на коньках в основной посадке 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. Бег с горы.
34	Ноябрь	14.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многооскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.
	Ноябрь	16.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед (с продвижением вперед).
35	Ноябрь	18.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.
36	Ноябрь	21.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.
37	Ноябрь	23.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках.

38	Ноябрь	25.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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. Катание
39	Ноябрь	28.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	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. Катание
40	Ноябрь	30.11	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.
41	Декабрь	02.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.
42	Декабрь	05.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.
43	Декабрь	07.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые и индивидуальные теоретические занятия;		2	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.
44	Декабрь	09.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.
45	Декабрь	12.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.

46	Декабрь	14.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.
47	Декабрь	16.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.
48	Декабрь	19.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы.
49	Декабрь	21.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Совершенствование техники катания на коньках.
50	Декабрь	23.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.
51	Декабрь	26.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники катания на коньках.
52	Декабрь	28.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные		Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы.
53	Декабрь	30.12	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.
54	Январь	09.01	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.
55	Январь	11.01	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1, 1:2. Двухсторонняя игра.
56	Январь	13.01	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.



68	Февраль	10.02	19:00-19:45 20:00-20:45	прокат	2	Развитие общей выносливости
69	Февраль	13.02	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.
70	Февраль	15.02	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	ОФП
71	Февраль	17.02	19:00-19:45 20:00-20:45	прокат	2	Развитие общей выносливости
72	Февраль	20.02	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке		Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.
73	Февраль	22.02	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	ОФП
74	Февраль	24.02	19:00-19:45 20:00-20:45	прокат	2	Развитие общей выносливости
75	Февраль	27.02	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.
76	Март	01.03	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	ОФП
77	Март	03.03	19:00-19:45 20:00-20:45	в домашней обстановке	2	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.
78	Март	06.03	19:00-19:45 20:00-20:45	восстановительные мероприятия	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия.
79	Март	08.03	19:00-19:45 20:00-20:45	восстановительные мероприятия	2	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1, 1:2 Двухсторонняя игра.

80	Март	10.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1, 1:2. Двухсторонняя игра
81	Март	13.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре
82	Март	15.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре
83	Март	17.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1, 1:2. Двухсторонняя игра.
84	Март	20.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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. Спидной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.
85	Март	22.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.
86	Март	24.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Броски по воротам.
87	Март	27.03.	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Тест. Челночный бег на коньках, в парах 9 м х 6 (сек); после каждого 9-метрового отрезка - торможение попеременно левым и правым плечом вперед.

88	Март	29.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.
89	Март	31.03	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.
90	Апрель	03.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.
91	Апрель	05.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Двухсторонняя игра.

92	Апрель	07.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
93	Апрель	10.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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.
94	Апрель	12.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие скоростной выносливости.
95	Апрель	14.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
96	Апрель	17.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие скоростной выносливости.
97	Апрель	19.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.

98	Апрель	21.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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.
99	Апрель	24.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Развитие скоростной выносливости.
100	Апрель	26.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Игра в мини-футбол.
101	Апрель	28.04	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	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.
102	Май	03.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Прыжок в длину с места. Игра русскую лапту.
103	Май	05.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Прыжок в длину с места. Игра в мини-футбол.
104	Май	08.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Тройной прыжок с места. Игра в мини-футбол.
105	Май	10.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Бег 30, 60, 100 м. Игра в мини- футбол.
106	Май	12.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	тренировочные	2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.

107	Май	15.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.
108	Май	17.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	теоретические	2	Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.
109	Май	19.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
110	Май	22.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых качеств
112	Май	24.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
113	Май	26.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
114	Май	29.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых качеств
115	Май	31.05	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
116	Июнь	02.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
117	Июнь	05.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.
118	Июнь	07.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
119	Июнь	09.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.

120	Июнь	12.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых Восстановительные мероприятия.	качеств.
121	Июнь	14.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.	качеств.
122	Июнь	16.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых качеств	
123	Июнь	19.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.	качеств.
124	Июнь	21.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.	качеств.
125	Июнь	23.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	теоретические	2	Развитие скоростно-силовых Восстановительные мероприятия.	качеств.
126	Июнь	26.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые теоретические занятия	теоретические занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка. Итоговое занятие.	качеств.
122	Июнь	27.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;		2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.	
123	Июнь	29.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;		2	Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.	
124	июнь	30.06	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия		2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.	
125	Июль	02.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия		2	Развитие скоростно-силовых качеств	

126	июль	05.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
127	июль	07.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
128	июль	09.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств
129	июль	12.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
130	июль	14.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
131	июль	16.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.
132	июль	19.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
133	июль	21.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
134	июль	23.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.

135	июль	26.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	2	Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.
136	июль	27.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.
137	июль	29.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.
138	июль	30.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
139	июль	02.07	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств
140	август	05.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
141	август	07.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
142	август	09.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств
143	август	12.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.

148	август	14.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
149	август	16.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия;	2	Бег 300 м. Игра в мини-футбол.
150	август	19.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.
151	август	21.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
152	август	23.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств
153	август	26.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.
154	август	27.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол.
155	август	29.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств
156	август	31.08	19:00-19:45 20:00-20:45	групповые занятия	2	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Бросковая подготовка.