

п.г.т. Пышма
2026г.

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «хоккей» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как хоккей способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность общеразвивающей программы: В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания

здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Хоккей с шайбой». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся хоккеем совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия хоккеем - благодатная среда для развития двигательных качеств.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 5 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарноэпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для модулей 1-4 года обучения: по 2 часа 4 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 8 часов в неделю), для модулей 5-10 года обучения: по 2 часа 5 раз в неделю с 10 минутным перерывом (итого 10 часов в неделю).

Объем общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель). Программа «хоккей» рассчитана на 10 лет 4242 часов – по 368 часов (модули 1-4 года обучения), по 460 часов (модули 5-10 года обучения).

Срок освоения общеразвивающей программы – 10 лет.

Особенности организации образовательного процесса – разноуровневая: базовый, продвинутый.

Программа разбита на два уровня сложности: «Базовый», «Продвинутый».

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься хоккеем и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники хоккея и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне учащиеся комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), тренировочные игры.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: формирование базовой общей физической подготовки, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта «хоккей» с учетом возрастных особенностей детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий через занятия хоккеем, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- обеспечить знаниями об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность

реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость); формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

– развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

– формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

– способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Таблица 1

Год обучения	Название раздела	Категория часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	144	0	144	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	50	0	50	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	60	0	60	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	368	8	360	
	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая	134	0	134	Контрольно-переводные

2	подготовка				нормативы
	Техническая подготовка	105	0	105	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	53	0	53	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	62	0	62	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	368	8	360	
3	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	124	0	124	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	56	0	56	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	64	0	64	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	368	8	360	
4	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	118	0	118	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	60	0	60	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	66	0	66	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные

					нормативы
	Итог	368	8	360	
5	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	80	0	80	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	64	0	64	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	

6	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	92	0	92	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	82	0	82	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	65	0	65	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	

	Теоретическая	10	10	0	Контрольные
--	---------------	----	----	---	-------------

7	подготовка				тесты
	Общая физическая подготовка	93	0	93	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная физическая подготовка	111	0	111	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	91	0	91	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	83	0	83	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	66	0	66	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	
8	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	91	0	91	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	92	0	92	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	85	0	85	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	66	0	66	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	
9	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная	105	0	105	Контрольно-

	физическая подготовка				переводные нормативы
	Техническая подготовка	93	0	93	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	86	0	86	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	70	0	70	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	
10	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
	Специальная физическая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	94	0	94	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	88	0	88	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	72	0	72	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итог	460	10	450	
Общее количество часов:4232					

Учебный (тематический план) 1 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	144	0	144	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	24	0	24	
2.2.	Гимнастические упражнения.	120	0	120	
3	Техническая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	50	0	50	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	60	0	60	тренировочные игры

6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно- переводные нормативы
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки

сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;

- падение грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- кувырок в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;
- торможения с последующим быстрым ускорением в заданном направлении.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- прием шайбы с одновременной ее подработкой для последующих действий;
- остановка шайбы крюком клюшкой, коньком, рукой, туловищем;
- отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника и овладения шайбой;
- ведение шайбы в движении спиной вперед скрестными шагам.

4. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- игровая ситуация 1 в 1;

Приемы групповых тактических действий:

- игровая ситуация 2 в 0;
- игровая ситуация 2 в 1;

Приемы командных тактических действий:

построение позиционной обороны в зоне защиты;

построение позиционной атаки в зоне нападения.

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем;
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;

5. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

2 год обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Модуль второго года обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	134	0	134	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	24	0	24	
2.2.	Гимнастические упражнения.	110	0	110	
3	Техническая подготовка	105	0	105	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	53	0	53	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	62	0	62	тренировочные игры
6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед,

назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;

- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

4. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 1 в 0;
- игровая ситуация 1 в 1;
- игровая ситуация 2 в 1;
- игровая ситуация 2 в 2;
- игровая ситуация 3 в 2;

Приемы командных тактических действий:

- тактическая комбинация «стенка»;
- тактическая комбинация «оставление шайбы»;
- тактическая комбинация «скрещивание»;

5. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

3 год обучения

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль третьего года обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	

1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	124	0	124	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	24	0	24	
2.2.	Гимнастические упражнения.	100	0	100	
3	Техническая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	56	0	56	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	64	0	64	тренировочные игры
6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

2. Общая физическая

3.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

4. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 1 в 0;
- игровая ситуация 2 в 1;
- игровая ситуация 2 в 2;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 3 в 3;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

5. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

4 год обучения

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль четвертого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание	1	1	0	
	нравственных и волевых качеств спортсмена.				

1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	118	0	118	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	18	0	18	
2.2.	Гимнастические упражнения.	100	0	100	
3	Техническая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	60	0	60	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	66	0	66	тренировочные игры
6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1.Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

2. Общая физическая

4.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3.Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

4. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 1;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 2;

Приемы командных тактических действий: тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

5. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

5 год обучения

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль пятого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	

1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	25	0	25	
2.2.	Гимнастические упражнения.	75	0	75	
3	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
4	Техническая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	80	0	80	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	64	0	64	тренировочные игры
7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 5 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух

ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.
- то же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе;
- прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.
- бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении;
- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами;
- бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным 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;
- челночный бег на коньках с партнером на плечах.

4. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 1;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 3;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

6 год обучения

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль шестого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	25	0	25	
2.2.	Гимнастические упражнения.	70	0	70	
3	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы

4	Техническая подготовка	92	0	92	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	82	0	82	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	65	0	65	тренировочные игры
7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 6 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной

направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- 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 (10-30 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.

4. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 2;
- игровая ситуация 5 в 3;

- игровая ситуация 5 в 4;

Приемы командных тактических действий: тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

7 год обучения

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль седьмого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	

1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	93	0	93	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	23	0	23	
2.2.	Гимнастические упражнения.	70	0	70	
3	Специальная физическая подготовка	111	0	111	Контрольно-переводные нормативы
4	Техническая подготовка	91	0	91	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	83	0	83	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	66	0	66	тренировочные игры
7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 7 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух

ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин*ЧСС 195-210 уд. /мин.

- челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд. /мин.

- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые 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. ЧСС 190-200 уд. /мин.

- игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд. /мин.

4. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. Приемы техники владения клюшкой и шайбой:
- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 1;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 2;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

8 год обучения

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль восьмого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	

1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	91	0	91	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	21	0	21	
2.2.	Гимнастические упражнения.	70	0	70	
3	Специальная физическая подготовка	110	0	110	Контрольно-переводные нормативы
4	Техническая подготовка	92	0	92	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	85	0	85	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	66	0	66	тренировочные игры

7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно- переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 8 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.
- то же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе;
- прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.
- бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении;
- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами;
- бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным 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;
- челночный бег на коньках с партнером на плечах.

4. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 2;

- игровая ситуация 3 в 3;
- игровая ситуация 5 в 4;
- игровая ситуация 5 в 5;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

9 год обучения

Таблица 10

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль девятого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	

1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	20	0	20	
2.2.	Гимнастические упражнения.	70	0	70	
3	Специальная физическая подготовка	105	0	105	Контрольно-переводные нормативы
4	Техническая подготовка	93	0	93	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	86	0	86	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	70	0	70	тренировочные игры
7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 9 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- 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 (10-30 м) с возможной максимальной скоростью.
- выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.
- разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

4. Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. Приемы техники владения клюшкой и шайбой:
- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 1;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 2;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;
- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

10 год обучения

Таблица 11

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль десятого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты

1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2	Хоккей в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6	Инвентарь для занятия хоккеем.	1	1	0	
1.7	Спортивные соревнования, правила игры в хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.10	Характеристика системы подготовки хоккеистов	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	90	0	90	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	20	0	20	
2.2.	Гимнастические упражнения.	70	0	70	
3	Специальная физическая подготовка	100	0	100	Контрольно-переводные нормативы
4	Техническая подготовка	94	0	94	Контрольно-переводные нормативы
5	Тактическая подготовка	88	0	88	Контрольно-переводные нормативы
6	Игровая подготовка	72	0	72	тренировочные игры

7	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно- переводные нормативы
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного плана 10 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Хоккей в России и за рубежом.

Теория: История развития хоккея. Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии хоккеем. Поведение игроков во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия хоккеем.

Теория: Одежда и инвентарь в хоккее, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила игры в хоккей

Теория: Правила соревнований по хоккею с шайбой. Основные права и обязанности игроков.

1.8. Основы техники игры и техническая подготовка. Теория:

Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов хоккея.

1.9. Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Виды травм и оказание первичной медицинской помощи.

1.10. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Теория: Виды подготовки хоккеистов. Основные этапы подготовки.

2. Общая физическая

2.1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: 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.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин*ЧСС 195-210 уд. /мин.

- челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд. /мин.

- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые 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. ЧСС 190-200 уд. /мин.

- игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд. /мин.

4.Техническая подготовка.

Практика: приемы техники передвижения на коньках:

- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации стартовой скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках для реализации дистанционной скорости;
- комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- финт спереди;
- финт сбоку;
- тяговые движения клюшкой;
- отбор шайбы клюшкой
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту с последующим овладением шайбой;
- ведение шайбы в движении с разворотами на 180 и 360 градусов.

5. Тактическая подготовка.

Практика: приемы индивидуальных, групповых и командных тактических действий:

Приемы индивидуальных тактических действий:

- тактика игры на вбрасывании; индивидуальная опека; Приемы групповых тактических действий:
- игровая ситуация 3 в 0;
- игровая ситуация 3 в 1;
- игровая ситуация 3 в 2;
- игровая ситуация 5 в 0;
- игровая ситуация 5 в 2;

Приемы командных тактических действий: тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:

- в зоне нападения;

- в средней зоне;
- в зоне защиты

6. Игровая подготовка

Практика: учебные и тренировочные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников происходит в учебных и тренировочных играх.

7. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, товарищеских игры. Проведение тестирования, тренировочных и товарищеских игр.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- уметь формулировать последовательность действий во время занятий;
- уметь сформулировано оценивать цель деятельности на занятиях с помощью тренера;
- умение совместно с тренером и другими воспитанниками давать оценку деятельности команды;
- на занятиях уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д. умение формировать свои мысли в устной форме;
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Личностные результаты:

- оценивать поступки с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать поступки как хорошие, так и плохие уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать, под руководством тренера, самые простые и общепринятые для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Предметные результаты:

- знание историю мирового и отечественного хоккея;
- знание правил и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- уметь выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- овладеть техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, нападений;
- владеть тактикой игры, тактикой особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- уметь выполнять основные технико-тактические упражнения;
- правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок.

2.Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6 год	01.09.2026	19.07.2027	46	230	460	по 2 часа 5 раз в неделю (итого 10 часов в неделю)
8 год	01.09.2026	19.07.2027	46	230	460	по 2 часа 5 раз в неделю (итого 10 часов в неделю)
9 год	01.09.2026	19.07.2027	46	230	460	по 2 часа 5 раз в неделю (итого 10 часов в неделю)
Каникулы: с 20.07.2027 по 31.08.2027						

2.2. Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение

- хоккейная площадка (защитная сетка присутствует, покрытие:

лёд, находится вне помещения) - требуется 1 площадка на группу, используется 100% времени реализации программы;

- клюшка хоккейная – требуется 15 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;

- шайба хоккейная – требуется 15 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;

- хоккейная форма (экипировка вратаря) - требуется 15 комплектов на группу, используется 100% времени реализации программы.

- конусы для обводки тренировочные - требуется 15 единиц на группу, используется 30% времени реализации программы.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- журнал «Физкультура и спорт»,

- видеодиски с лучшими хоккейными матчами.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В начале (сентябрь) учебного года принимаются контрольное нормативы, в середине учебного года (декабрь) – контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке, и в середине июня, обязательная сдача контрольных нормативов по физической, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 5 контрольно-переводных норматива по физической подготовке и 5 контрольно-переводных норматива по специальной физической и технической подготовке (Приложение 1,2). При не сдаче норматива, повторяется сдача через месяц (либо снижается показатель норматива). В середине и в конце учебного года будут проведены выездные товарищеские командные игры и соревнования с группами.

Список литературы

Для педагога:

1. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).
3. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.
9. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская спортивная школа».
10. Образовательная программа МБУ ДО ПГО «Пышминская спортивная школа» на учебный 2023/2024 год от 20.07.2023г
11. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
12. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2017. – 101 с.
13. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.

14. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2017.

15. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2017.

Для учащихся (родителей):

1. sport-sk96.edusite.ru

Для учащихся (детей):

1. Третьяк В.А. Трус не играет в хоккей. М.: Настя и Никита, 2021.

Таблица 1

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Базовый уровень сложности				Продвинутый уровень сложности					
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
По общей физической											
1	Бег 30м старт с места (с)	5.2	5.2	5.2	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,1	4,0
2	Прыжок в длину с места (см)	155	160	165	170	175	180	185	190	200	210
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	25	28	30						
4	Подтягивания на перекладине (кол-во)	5	5	5	5	6	7	8	9	10	12
5	Бег 300 м (с)	67,0	65,3	60,1	58,0	56,8	54,4	49,9	47,8	47,1	45,8
6	Бег 3000м (мин)						12,36	12,18	12,0	11,48	11,36
По специальной физической и технической											
1	Бег на коньках 30м (с)					5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,1
2	Челночный бег 5х54 м (с)					48,5	46,5	45,0	44,0	39,5	38
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)					25	24	23	22	21	20
4	Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)					7,8	7,6	7,2	7,0	6,8	6,7
5	Броски шайбы в ворота (балл)					8	8	9	10	10	10

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания). Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90^0 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

2.Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3.Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

4.Бег 300 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

5.Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

6.Бег 3000 м направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1.Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2.Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3.Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с

уса окружности красней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4.Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста дается три попытки.

5.Броски шайбы в ворота с места с 7-ми метров от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- ☐ тренировочных дней;
- ☐ тренировочных занятий;
- ☐ часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Контрольные тесты

1-4 год обучения

1. Сколько основных видов хоккея существует на настоящее время?
а) Два; б) Три;
в) Четыре; г) Шесть.
(Хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, ринк-хоккей.)
2. Какого хоккея пока ещё не существует?
а) На траве; б) С мячом;
в) С шайбой; г) Пляжный.
3. Что необходимо знать для вычисления объёма хоккейной шайбы?
а) Закон Ома; б) Постоянную Планка;
в) Число Пи; г) Скорость света.
(С геометрической точки зрения шайба представляет собой диск.)
4. Что забивают в ворота игроки в русский хоккей?
а) Шайбу; б) Мяч;
в) Волан; г) Шар.
5. Что на ногах у спортсмена, играющего в ринк-хоккей?
а) Коньки; б) Роликовые коньки;
в) Бутсы; г) Ласты.
6. Как называется хоккейный «асфальтовый каток»?
а) Ринг; б) Ринк;
в) Трек; г) Дохё.
(То же, что скетинг-ринк.)
7. Что является игровой площадкой для хоккея на траве?
а) Травяное поле; б) Заливной луг;
в) Опушка; г) Золотая нива.
8. Каким цветом окрашиваются линии, делящие ледяную хоккейную площадку на зоны?
а) Зелёный; б) Красный;
в) Чёрный; г) Синий.
9. С чего начинается хоккейный матч?
а) С вбрасывания; б) С подачи;
в) С буллита; г) С паса.

Критерии оценивания:

9-7 – усвоил материал 6-3 – необходимо повторить до 2 – повторное изучение

5-7 год обучения

1. Какое наказание для игрока не предусмотрено правилами хоккея на льду?
а) Малый штраф; б) Большой штраф;
в) Удаление до конца игры; г) Конфискация клюшки.
2. На какое поле игрокам запрещено выходить без шлема?
а) Волейбольное; б) Баскетбольное;
в) Футбольное; г) Хоккейное.
3. Что у вратаря в хоккее с шайбой не защищено специальным снаряжением?
а) Голова; б) Колени;
в) Кисти рук; г) Спина.
4. В каком из этих олимпийских видов спорта команда состоит из пяти полевых игроков и вратаря?
а) Хоккей; б) Футбол;
в) Ватерполо; г) Бейсбол.
5. В каком из этих видов спорта во время соревнований ворота жёстко не закрепляются?
а) Футбол; б) Регби;
в) Хоккей; г) Гандбол.
6. Что учитывается, когда хоккеиста называют лучшим бомбардиром?
а) Цвет формы; б) Забитые голы;
в) Количество удалений; г) Силу удара по шайбе.
7. Какой «дробный» член есть в хоккейной команде?
а) Полу вратарь; б) Полузащитник;
в) Полутренер; г) Полунападающий.
8. Кто из перечисленных ниже является не юристом, а хоккеистом?
а) Прокурор; б) Защитник;
в) Полузащитник; г) Судья.
9. Что сделал хоккеист, забивший гол после счёта 0:0?
а) Залил счёт; б) Разбавил счёт;
в) Размочил счёт; г) Разморозил счёт.
10. В каком свитере выходит на игровую площадку хоккейный арбитр?
а) В клетчатом; б) В полосатом;
в) В чёрном; г) Грубой вязки.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

8-10 год обучения

1. Что странно смотрится на одной хоккейной площадке?

- а) Две команды;
- б) Двое ворот;
- в) Две шайбы;
- г) «Блин» и «ловушка».

2. В какой из этих спортивных игр используются коньки?

- а) Хоккей на траве;
- б) Ринк-хоккей;
- в) Бенди.

(Бенди – принятое в международной спортивной терминологии название хоккея с мячом на льду.)

3. После Олимпиады 1952 года Всеволод Бобров ушёл из футбола. Куда?

- а) На тренерскую работу;
- б) В хоккей;
- в) В теннис;
- г) В фигурное катание.

4. Кто из этих хоккеистов был вратарём сборной СССР, впервые ставшей чемпионом мира?

- а) Виктор Коноваленко;
- б) Виктор Зингер;
- в) Николай Пучков;
- г) Владислав Третьяк.

5. Кто в 70-х годах XX века входил в знаменитую хоккейную тройку вместе с Михайловым и Харламовым?

- а) В. Старшинов;
- б) Б. Майоров;
- в) В. Петров;
- г) Э. Иванов.

6. Под каким номером выходил на лёд хоккеист Владислав Третьяк?

- а) 1;
- б) 5;
- в) 10;
- г) 20.

7. Как прозвали Павла Буре хоккейные болельщики?

- а) Ледовый ас;
- б) Стальная клюшка;
- в) Русская ракета;
- г) Золотые часы.

8. Чей портрет не представлен в зале хоккейной славы в Торонто?

- а) Владислава Третьяка;
- б) Анатолия Тарасова;
- в) Виктора Тихонова;
- г) Вячеслава Фетисова.

9. Какой город команда «Ак Барс» представляет на соревнованиях по хоккею с шайбой? а)

- Челябинск;
- б) Казань;
- в) Саранск;
- г) Барнаул.

10. Под каким номером выступал легендарный хоккеист Уэйн Гретцки?

- а) 6;
- б) 9;
- в) 66;
- г) 99.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение