

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор
МБУ ДО ДМО СО
«Пышминская СИ»

/А.А. Аминев /

Приказ №63-ОД от 31.08.2028г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «хоккей»**

Возраст учащихся: с 5 до 7 лет

Срок реализации: 3 года

Тип программы: стартовый уровень

Автор-составитель:

Русаков А.М.,

Труфанов Т.П.

тренер-преподаватель

пгт. 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».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного

развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спорта.

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.

Отличительной особенностью программы является:

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею с шайбой в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса в соответствии с годом обучения занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп с учётом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 5 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 10-20 человек, что соответствует требованиям санитарноэпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 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 по 2 часа (3 раза в неделю для 1,2 годов обучения и 4 раза в неделю для 3 года обучения), с 10 минутным перерывом.

Объем общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель). Программа «хоккей» рассчитана на 3 года 920 часов – по 276 часов в год для 1,2 годов обучения и 368 часов для 3 года обучения.

Срок освоения общеразвивающей программы – 3 года.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы: традиционная

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.
- отбор одаренных детей.

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	160	0	160	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольно-переводные нормативы
	Тактическая подготовка	10	0	10	Контрольно-переводные нормативы
	Игровая подготовка	43	0	43	Тренировочные игры
	Итог	276	8	268	
2	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольно-переводные нормативы
	Техническая	57	0	57	Контрольно-

	подготовка				переводные нормативы
	Тактическая подготовка	12	0	12	Контрольно- переводные нормативы
	Игровая подготовка	45	0	45	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно- переводные нормативы
	Итог	276	8	268	
3	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	154	0	154	Контрольно- переводные нормативы
	Техническая подготовка	106	0	106	Контрольно- переводные нормативы
	Тактическая подготовка	44	0	44	Контрольно- переводные нормативы
	Игровая подготовка	50	0	50	Тренировочные игры
	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно- переводные нормативы
	Итог	368	8	360	

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	160	0	160	Контрольно-переводные нормативы
2.1	Строевые и порядковые упражнения.	50	0	50	
2.2.	Гимнастические упражнения.	110	0	110	
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	10	0	10	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	43	0	43	тренировочные игры
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического 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:

- передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке;
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;

- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими шагами;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- торможение плугом и полуплугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед переступанием ногами; - бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180 и 360 градусов.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста, владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хвататы);
- ведение шайбы на месте;
- ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка стоек в движении;
- передачи шайбы;
- бросок с длинным разгоном шайбы;
- бросок в движении;
- бросок с неудобной руки; - обводка соперника в движении.

4. Тактическая подготовка. Практика:

- маневрирование и выбор позиции;
- опека соперника;
- отбор шайбы клюшкой;

5. Игровая подготовка.

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

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 хоккей	1	1	0	
1.8	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольно-переводные нормативы
2.1	Строевые и порядковые упражнения.	48	0	48	
2.2.	Гимнастические упражнения.	110	0	110	

3	Техническая подготовка	57	0	57	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	12	0	12	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	45	0	45	Тренировочные игры
6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического 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:

- передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке;
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими шагами;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- торможение плугом и полуплугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение поворотом туловища на 90 градусов одной и двух ног;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед переступанием ногами; - бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180 и 360 градусов.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста, владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хваты);
- ведение шайбы на месте;
- ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы;

- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка стоек в движении;
- передачи шайбы;
- бросок с длинным разгоном шайбы;
- бросок в движении;
- бросок с неудобной руки; - обводка соперника в движении.

4. Тактическая подготовка. Практика:

- маневрирование и выбор позиции;
- опека соперника;
- отбор шайбы клюшкой;

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.

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	154	0	154	Контрольно-переводные нормативы
2.1	Строевые и порядковые упражнения.	36	0	36	
2.2.	Гимнастические упражнения.	126	0	126	
3	Техническая подготовка	106	0	106	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	44	0	44	Контрольно-переводные нормативы
5	Игровая подготовка	50	0	50	Тренировочные игры
6	Контрольные испытания	6	0	6	Контрольно-переводные нормативы
	Итого	368	8	360	

Содержание учебного плана (тематического 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

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:

- передвижение по резиновой и уплотнённой снежной дорожке;
- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках с опорой руками на стул;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;

- скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот;
- бег скользящими шагами;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- торможение плугом и полуплугом;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед переступанием ногами; бег спиной вперед скрестными шагами; повороты в движении на 180 и 360 градусов.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста, владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хват);
- ведение шайбы на месте;
- ведение шайбы, не отрывая крюка от шайбы;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- ведение шайбы коньками;
- ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка стоек в движении;
- передачи шайбы;
- бросок с длинным разгоном шайбы;
- бросок в движении;
- бросок с неудобной руки; обводка соперника в движении.

4. Тактическая подготовка.

Практика:

- маневрирование и выбор позиции;
- опека соперника; - отбор шайбы клюшкой;

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. 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
2 год	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
3 год	01.09.2026	19.07.2027	46	184	368	по 2 часа 4 раза в неделю (итого 8 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 контрольные нормативы, в середине июня, обязательная сдача контрольных нормативов по физической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 5 контрольно-переводных нормативов по физической подготовке (Приложение 1,2). Нормативы принимаются со 2 года обучения. 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.

3. Список литературы

Для педагога:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).
3. 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.
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. 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).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2017.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2017.
9. 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.
10. 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.
11. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская спортивная школа».

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

13. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2017. – 101 с.

Литература для родителей и детей:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
2. Третьяк В.А. Трус не играет в хоккей. М.: Настя и Никита, 2021.

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап стартовый уровень	
		2 год	3 год
1	Бег 20м с высокого старта (с)	5,2	4,9
2	Прыжок в длину с места (см)	115	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	14
4	Бег 20м спиной вперед (с)	9,0	8,5
5	Челночный бег 4х9 м (с)	16,5	15,9

**Тестовые задания для оценки освоения программы в части
практической подготовки**

Оценка общей физической подготовленности

- 1. Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).
- 2. Бег 20 метров спиной вперед.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
- 3. 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 90⁰ максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.
- 4. Прыжок в длину.** 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).
- 5. Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых

качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).

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 техникотактических 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
1-2 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 0-2-повторное изучение

Контрольные тесты

3 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 2-0 повторное изучение

Общая физическая подготовка

1. Строевые и порядковые упражнения.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения
2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки.
2.1. 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.
2.2. Упражнения для ног.	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.
2.3. Упражнения для шеи и туловища.	Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с 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.
3. Упражнения для развития физических качеств. 3.1. Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде

3.2. Упражнения для развития скоростных качеств.	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.
3.3. Упражнения для развития скоростносиловых качеств.	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками
3.4. Упражнения для развития координационных качеств.	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.
3.5. Упражнения для развития гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы
3.6. Упражнения для развития общей выносливости.	Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений

Приложение 4

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Бег скользящими шагами
2	Повороты по дуге переступанием двух ног
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами
4	Старт с места лицом вперед
5	Бег короткими шагами
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
10	Бег спиной вперед переступанием ногами
11	Бег спиной вперед скрестными шагами
12	Повороты в движении на 180° и 360°
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Ведение шайбы на месте
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу

3	Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
6	Ведение шайбы коньками
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед
8	Обводка соперника на месте и в движении
9	Длинная обводка
10	Короткая обводка
11	Силовая обводка