

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ДЮСШ г. Волхов
/Есенин К.С.
Пр. № 189 « 01» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хоккей с шайбой»
(стартовый, базовый, углублённый уровни)**

Направленность: физкультурно – спортивная
Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики: Синяков Андрей Иванович,
тренер – преподаватель

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Хоккей с шайбой» физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с

применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Занятия хоккеем с шайбой способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья и меняют малоподвижный образ жизни на активный и действенный.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний, Воспитывают умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Хоккей, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому виду хоккею с шайбой.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического

развития и спортивного мастерства.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся по хоккею с шайбой; вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой; большой объём соревновательной деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: сохранять и укреплять здоровье ребёнка в процессе роста и развития детского организма с помощью вида спорта хоккей с шайбой.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие:

1. Способствовать освоению основных навыков движения вида спорта хоккей с шайбой: катание на коньках, координация, владение клюшкой.
2. Обучить выполнению технико-тактических упражнений и командной работе.
3. Расширить круг общих умений и специальных навыков.

Развивающие:

1. Развивать двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие, координацию движений.
2. Сформировать правильную осанку.
3. Содействовать развитию навыков самостоятельной работы.
4. Укрепить иммунитет и повысить устойчивость к сезонным простудным заболеваниям.

Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества личности: самообладание, выдержку, внимание, трудолюбие.
2. Способствовать культуре поведения на льду (уважение партнёров).
3. Повлиять на формирование интереса к активному образу жизни.

Отличительные особенности программы от уже существующих

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок тренеров-преподавателей.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения на льду и в ДЮСШ, техника безопасности до занятия, во время занятия, после занятия. Правила пожарной безопасности, правила личной гигиены и т.д.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение основам хоккея с шайбой.

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества.

Формы наставнических встреч: беседы, лекции, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления, товарищеские матчи.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной

общеразвивающей программы, от 5 до 12 лет.

Принимаются все желающие обучаться по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой» физкультурно – спортивной направленности, в соответствии с указанным возрастом. Без медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности учащихся

Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями от 30-60 минут. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

К 5-и годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 6-7-и годам в основном завершается формирование ткани легких дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

У детей 7–8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Это возраст, когда физические упражнения призваны развивать и укреплять мышечные волокна, по максимуму увеличить эффективность дыхательной системы, совершенствовать качества, развивать и повышать владение телом

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней. Двигательные умения начинают автоматизироваться. Базовые движения осуществляются достаточно легко. Овладение техникой любого движения идёт путём наглядного исполнения.

11-12 лет у подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

13-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно - профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества. Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно – тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

воздействия	
-------------	--

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога, продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься хоккеем с шайбой. Предполагает углублённое изучение технических и тактических приёмов игры, продолжительность не менее одного года.

углублённый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным узкоспециализированным разделам и профессиональным знаниям в рамках содержательно – тематического направления программы «Хоккей с шайбой».

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятий, час	Объём программ в год, час	Особенность и организации образовательного процесса
Стартовый	12	5-7, 7-10, 10-12	1	2 - 6	78, 156, 234	на базе учреждения
Базовый	12	7-10, 9 -12	2, 3	4 - 6	156, 234	
Углублённый	12	10 -12	4, 5	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: пять лет в общем объёме 78, 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Форма проведения занятий: аудиторная, внеаудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий: самостоятельная работа, самостоятельное выполнение упражнений.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1, 2, 3 раза в неделю по 1- 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 1 25,30,40, 45. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности. Инструктаж проводится в сентябре, марте.

Планируемые результаты, система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Учащиеся будут проявлять нравственно-коммуникативные качества личности: дружелюбие, чуткость, правдивость, терпимость, уважение, трудолюбие. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Будут сформированы: способность работать на занятии вместе с группой и индивидуально, умения организовать игровое общение с другими детьми. Внимание учащихся становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до, после и на учебно-	- устная

	тренировочном занятии в здании крытой ледовой арены, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения вне льда, изученные комплексы ОФП, СФП. Выполнять простые технические элементы катания на коньках. Продемонстрировать приёмы техники владения клюшкой и шайбой, коммуницировать в команде. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовленности.	благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до, после и на учебно-тренировочном занятии в здании крытой ледовой арены, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения вне льда, изученные комплексы ОФП, СФП, комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости, комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. Демонстрировать приёмы техники владения клюшкой и шайбой. Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовленности.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	Знать: правила поведения до, после и на учебно-тренировочном занятии в здании крытой ледовой арены, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения вне льда, изученные комплексы ОФП, СФП, комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости, комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. Демонстрировать приёмы техники владения клюшкой и шайбой, приёмы техники хоккея, приёмы тактики хоккея, приёмы игры вратаря.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения на льду и вне льда, соревнования, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Учебно-тематический план
1 год обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый, 78 часов.			1 год стартовый, 156 часов.			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	18	4	14	36	6	30	
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	58	8	50	108	18	90	
4.	Теоретическая подготовка	-	-	-	8	8	-	
5.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	78	13	65	156	34	122	

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый, 156 часов.			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	40	8	32	

	(ОФП, СФП)				
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	112	20	92	
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	156	30	126	

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый, 234 часа.			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	64	10	54	
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	166	16	150	
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	234	28	206	

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый, 234 часа.			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	60	8	52	
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	162	10	152	
4.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	234	28	206	

**Учебно-тематический план
2,3 год обучения**

(базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		2, 3 год базовый, 156 ч.			2, 3 год базовый, 234 ч.			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	36	6	30	48	8	40	
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	108	16	92	174	12	162	
4.	Теоретическая подготовка	8	8	-	8	8	-	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	156	32	124	234	30	204	

**Учебно-тематический план
4,5 год обучения
(углублённый уровень)**

№ п/п	Название разделов и(или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		4,5 год углублённый, 234 часа.			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	36	6	30	
3.	Техническая и тактическая подготовка	136	10	126	
4.	Игровая подготовка	58	6	52	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения на льду
	Итого:	234	24	210	

Содержание стартового уровня (1 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены».

Инструктаж по Т.Б.

Практика. Знакомство с детьми, экскурсия по ледовой арене, изучение инвентаря.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств».

Практика.

Общеразвивающие упражнения (вне льда) спортивный зал
одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, рывки руками. упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и др.), из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.); сгибания и разгибания рук в упоре сзади, упоре лежа; подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; пресс; прыжки из полного приседа, прыжки на скакалке. упражнения в сопровождении с партнером;

Комплексы упражнений ОФП (стартовый, базовый)	
Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»); из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднятие ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;	Методические пояснения: эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног); указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).	
Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног: Махи прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой; с дополнительным весом. выпады с пружинящими движениями и поворотами; Прыжки на одной и двух ногах. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди; энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки; ходьба с пятки на носок; из положения упор присед – выпрыгивания. выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу; выпрыгивания вверх на одной ноге (на правой\левой) прыжки вперед и в стороны из положения присед; прыжки с отягощениями; бег с высоким подниманием бедра; ходьба, бег, прыжки по лестнице; упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.	Методические пояснения: указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.
Упражнения на растягивание, расслабление: из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад; из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вправо, влево, вниз. из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей вперед, назад. из исходного положения сидя: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды; из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног вправо, влево; из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп. из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; И.п.-стоя, рука на гимнастической стенке, махи ногами вперед, назад, в сторону;	Методические пояснения: данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности. Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-

исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперёд. И.п- сидя, ноги согнуты «бабочка». Наклон вперед, удержание 20 секунд. И.п – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Двумя руками взять правую\левую ногу, пружинящие движения вверх.	10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.
Упражнения на координацию: ходьба и бег с изменением темпа по свистку; ходьба скрестными шагами правым и левым боком; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп; ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.); элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, стойка на руках (у стены или с помощью партнера); ходьба по канату, гимнастической палке; наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.	
Упражнения на формирование правильной осанки: исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом; исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох); исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох); исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Упражнения для укрепления мышц спины: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и	

разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре, усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

Комплексы упражнений СФП (стартовый, базовый)

Упражнения для развития быстроты:

бег, старты из различных исходных положений стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа на дистанции 5- 10-15 м.;

бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками);

проведение различных эстафет (отрезка 5-20 м, паузы между 2-5 повторными стартами одного занимающегося 20-40 с).

Упражнения для развития специальной выносливости: это многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико – тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха

Круговые тренировки, по станциям

3. Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)

Теория. Беседы – лекции: игра хоккей с шайбой: работа в команде, обучения правилам игры в хоккей, этика в хоккее.

Практика.

Передвижение на коньках	Приёмы техники владения клюшкой и шайбой
Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Бег скользящим шагом. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда. Повороты по дуге толчками одной	Основная стойка хоккеиста. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Короткое ведение шайбы с

(внешней) ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах. Перебежка (изменение направления). Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180* и 360*. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием. Кувырок в движении. Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.	перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок-подкидка. Броски и удары в одно касание. Бросок шайбы с неудобной руки. Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.
--	--

4. Теоретическая подготовка

Теория.

№ п/п	Беседы – лекции:
1.	Этапы развития отечественного хоккея.
2.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.
3.	Травматизм в спорте и его профилактика.

5. Итоговое занятие

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация – контрольные упражнения на льду.

Содержание базового уровня (2, 3 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники в здании крытой ледовой арены».

Инструктаж по Т.Б.

Практика. Проверка и подготовка спортивного инвентаря.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств».

Практика.

Общеразвивающие упражнения (вне льда) спортивный зал
одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи; упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и др.), из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.); сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по канату с помощью и без помощи ног; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; пресс; прыжки из полного приседа, прыжки на скакалке.

Комплексы упражнений ОФП (стартовый, базовый)	
Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (до 45°); попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»); из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.; из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).	Методические пояснения: эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног); указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.
Упражнения для развития мышц и суставно-связочного аппарата ног: Махи прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;	Методические пояснения: указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой,

выпады с пружинящими движениями и поворотами; незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди; поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки; ходьба с пятки на носок; из положения упор присед – выпрыгивание выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете; выпрыгивания вверх, одна нога на опоре; прыжки вперед и в стороны из положения присед; поднимание отягощения из положения присед; бег с высоким подниманием бедра; ходьба и бег, прыжки по лестнице упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.	дозируются по количеству повторений и до утомления.
Упражнения на растягивание, расслабление: из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад; из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад – вверх; из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение и разведение локтей из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды; из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны; из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаясь достать руками стоп из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды; исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперёд.	Методические пояснения: данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности. Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела.

	Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.
Упражнения на координацию: ходьба и бег с изменением темпа по сигналу; ходьба скрестными шагами правым и левым боком; ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп; ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.); элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера); ходьба по канату, гимнастической палке: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.	
Упражнения на формирование правильной осанки: исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом; исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох); исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох); исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Упражнения для укрепления мышц спины: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п. Упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре, усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре;	

передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

Комплексы упражнений СФП (стартовый, базовый)

Упражнения для развития быстроты:

бег, старты из различных исходных положений стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа на дистанции 5- 10-15 м.;

бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками);

проведение различных эстафет (отрезка 5-20 м, паузы между 2-5 повторными стартами одного занимающегося 20-40 с).

Упражнения для развития специальной выносливости: это многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико – тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха

3. Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)

Теория. Беседы – лекции: игра хоккей с шайбой: работа в команде, обучения правилам игры в хоккей, этика в хоккее.

Практика.

Передвижение на коньках	Приёмы техники владения клюшкой и шайбой
Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой. Бег скользящим шагом. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах.	Основная стойка хоккеиста. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы спиной вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Короткая обводка.

Перебежка (изменение направления). Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180* и 360*. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием. Кувырок в движении. Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.	Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном. Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок-подкидка. Броски и удары в одно касание. Бросок шайбы с неудобной руки. Остановка шайбы клюском, клюшкой, коньком, рукой, туловищем. Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника.
---	---

4. Теоретическая подготовка

Теория.

№ п/п	Беседы – лекции:
1.	Этапы развития отечественного хоккея.
2.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.
3.	Травматизм в спорте и его профилактика.
4.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.
5.	Управление подготовкой хоккеистов.

5. Итоговое занятие

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация – контрольные упражнения на льду.

Содержание углублённого уровня (4,5 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники в здании крытой ледовой арены».

Инструктаж по Т.Б.

Практика. Проверка и подготовка спортивного инвентаря.

2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Теория.

Беседы: «Укрепление здоровья», «Укрепление суставно - связочного аппарата развитие мышечной системы», «Развитие основных двигательных качеств».

Практика.

Общеподготовительные упражнения
1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Построения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.
2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад, в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями, вращения 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 с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением крестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Комплексы упражнений ОФП (углублённый)
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: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и с движения по зрительному и звуковому сигналу. 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. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку,

барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощением (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалкой.

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, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м., кросс по пересеченной местности – 5 км. (вне здания ледовой арены). Спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Упражнения в тренажерном зале.

Комплексы упражнений СФП (углубленный)

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а так же ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощением 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 препятствие толчками одной или обеими 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 другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов, ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче

и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простых и сложных). 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 скоростью. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимальное скоростное выполнение. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий. Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения развития эффективности гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы эффективно воздействующие на энерго-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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- 190-210 уд./мин.

Челночный бег 5x54 м., продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин. ЧСС 190-210 уд./мин.

Игровые упражнения 2:2 на ограниченном бортиком 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.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Беседы – лекции: средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Практика.

№ п/п	Приёмы техники хоккея	Уровни подготовки	
		4 год обучения	5 год обучения
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	
2.	Основная стойка (посадка хоккеистов)	+	
3.	Скольжение на 2-х коньках с опорой руками на стул	+	
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+
6.	Бег скользящими шагами	+	+
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+
9.	Повороты по дуге переступание двух ног	+	+
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		
11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+
12.	Старт с места лицом вперед	+	+
13.	Бег короткими шагами		+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах		+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)		
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами		
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда		+
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами		+

№ п/п	Приёмы техники владения клюшкой и шайбой	Уровни подготовки	
		4 год обучения	5 год обучения
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+
3.	Ведение шайбы на месте	+	+
4.	Широкое владение шайбы в движении с		+

	перекладыванием крюка клюшки через шайбу		
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+
7.	Короткое владение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	
8.	Ведение шайбы коньками	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении		+
11.	Длинная обводка		+
12.	Короткая обводка		
13.	Силовая обводка		
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов		
15.	Финт клюшкой		
16.	Финт с изменением скорости движения		
17.	Финт головой и туловищем		
18.	Финт на бросок и передачу шайбы		
19.	Финт – ложная потеря шайбы		
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)		+
22.	Удар шайбы с длинным замахом		
23.	Удар шайбы с коротким замахом		
24.	Бросок – подкидка		
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы		+
26.	Броски и удары и «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		
27.	Броски шайбы с неудобной стороны		
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+

№ п/п	Техника игры вратаря	Уровни подготовки	
		4 год обучения	5 год обучения
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+
3.	Приемы техники передвижения на коньках		
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+
6.	Передвижение вперед выпадами		+
7.	Торможения плугом, полуплугом		
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+
9.	Передвижения короткими шагами		+

10.	Повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря		+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+
Ловля шайбы			
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		
17.	Ловля шайбы на блин		
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		
Отбивание шайбы			
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена		
22.	Отбивание шайбы коньком		+
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена		
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена		
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате		
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки		
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		
Прижимание шайбы			
31.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой		+
Владение клюшкой и шайбой			
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена		
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта		+
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту		
36.	Бросок шайбы на дальность и точность		

№ п/п	Приёмы тактики хоккея
Приемы тактики обороны	
Приемы индивидуальных тактических действий	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Дистанционная опека
3	Контактная опека
4	Отбор шайбы перехватом
5	Отбор шайбы клюшкой
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок
Приемы тактики нападения	
Индивидуальные атакующие действия	
1	Атакующие действия без шайбы
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
Групповые атакующие действия	
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
Тактика игры вратаря	
Выбор позиции в воротах	
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1; 3:1; 3:2)
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника
3	Прижимание шайбы
4	Перехват и остановка шайбы
5	Выбрасывание шайбы
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне
7	Взаимодействие с игроками при контратаке

4. Игровая практика.

Теория.

№ п/п	Беседы – лекции:
1.	Соревнования по хоккею
2.	Психологическая подготовка хоккеиста

Практика.

Предигровые тренировки. Конкретные тактические построения в атаке и обороне с внесением возможных коррекций.

5. Итоговое занятие.

Теория. Методические пояснения.

Практика. Промежуточная аттестация – контрольные упражнения на льду.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
Стартовый уровень (1 год обучения)				
1.	Вводное занятие	Беседа об избранном виде спорта (хоккей с шайбой). Инструктаж по Т.Б. Учебное занятие.	Объяснительно - иллюстративный.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно - иллюстративный, практические, наглядные, словесные.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
Базовый уровень (2, 3 год обучения)				
1.	Вводное занятие	Беседа об избранном виде спорта (хоккей с шайбой). Инструктаж по Т.Б. Учебное занятие.	Объяснительно - иллюстративный.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.

3.	Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно - иллюстративный, практические, наглядны, словесные.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Теоретическая подготовка	Беседа об избранном виде спорта (хоккей с шайбой). Ознакомление с правилами игры в хоккей с шайбой.	Ознакомительные, объяснительные, наглядные, словесные.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
Углублённый уровень (4, 5 год обучения)				
1.	Вводное занятие	Беседа об избранном виде спорта (хоккей с шайбой). Инструктаж по Т.Б. Учебное занятие.	Объяснительно - иллюстративный.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Объяснительно - иллюстративный, практические, наглядны, словесные.	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Игровая практика	Практические занятия.	Ознакомительные, объяснительные, наглядные, словесные.	Спортивный инвентарь
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий вне льда, тренажерный зал, ледовая хоккейная площадка (ворота, скамейки штрафников), борта. Инвентарь: (шайбы, клюшки, скакалки, гантели, силовые тренажеры, фишки, хоккейные стойки, баллоны, деревянные мячики, мини-ворота, медбол, балансир, искусственный лед, пассер, стэп-платформа, мишени, тренажер «змейка», имитатор вратаря, гимнастическая палка, координационная лестница).
Защитное оборудование	Экипировка: шлем, нагрудники, налокотники, щитки, защитные перчатки и другое, необходимое для безопасных тренировок и соревнований.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма для зала вне льда, хоккейный свитер, трусы (шорты), коньки.

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Волков, В.С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12-16 лет) : учеб. пособие В.С. Волоков, К.В. Кореньков, В.С. Зубков ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б.и.], 2014. – 140 с.

2. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД «МедиаЛайн», 2016. – 388 с.

3. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.

4. Малыхина, Л.Б. Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.

5. Михно, Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей. Учебное пособие Л.В. Михно, Е.В. Утишева, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., – 2016. – 147 с.

6. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с.: ил.

7. Петров, В.П. Хоккей. Большая энциклопедия / В.П. Петров. – М.: Аванта, 2020.

8. Филатов, В.В. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Подготовка юных хоккеистов 5-6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах: учеб. пособие В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ

им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 128 с.

9. Филатов, В.В. Содержание и организация организационного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах Начальная: учебное пособие / В.В. Филатов, В.В. Филатов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.], 2014. - 145 с.

для учащихся

1. Петров, В.П. Хоккей. Большая энциклопедия / В.П. Петров. – М.: Аванта, 2020.

Электронные ресурсы

1. Педагогические технологии: Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9 -12 лет [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-i-soderzhanie-trenirovochnogo-protssesa-yunyh-hokkeistov-v-vozraste-9-12-let/viewer> (дата обращения: 14.08.2024).

2. Университет Лесгафта: Учебники и технические пособия. [Электронный ресурс]. <http://lesgaft.spb.ru/en/node/1211> (дата обращения: 15.08.2024)

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе на 2025 - 2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 2-3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 30,40, 45 минут.

2, 3 год обучения 2-3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут.

4, 5 год обучения 3 раза в неделю по 2-3 занятия, продолжительностью 45 минут. Перемена между занятиями 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов внедню	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Синяков А.И. Начальная подготовка	1	12	6	106	128	234
Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р.	1	12	6	106	128	234
Синяков А.И. Группа 2014-2016 г.р.	1	12	6	106	128	234

5 Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Синяков А.И. Начальная подготовка	Понедельник, среда, пятница	17.30-18.35
2.	Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р.	Вторник, четверг Среда	17.20- 19.00 15.30-17.10
3.	Синяков А.И. Группа 2014-2016 г.р.	Понедельник, вторник, четверг	15.30-17.10

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1 – 9 января, 23 февраля, 8-9 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: здание крытой ледовой арены (адрес: ул. Державина, д.67)

Стартовый уровень 1 год обучения (78 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены». Знакомство с детьми, экскурсия по ледовой арене, изучение инвентаря.	1
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				18
2			Беседы о общеразвивающих упражнениях, о специальных упражнениях (вне льда) в спортивном зале, ОРУ.	1
3			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	1
4			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	1
5			Специально беговые упражнения.	1
6			Упражнения на развитие специальной ловкости.	
7			Упражнения на развитие гибкости.	1
8			Упражнения на развитие мышц рук.	1
9			Упражнения на развитие мышечного корсета спины	1
10			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	1
11			Упражнения на развитие гибкости.	1
12			Специально беговые упражнения.	1
13			Упражнения на развитие специфических координационных способностей	1
14			Упражнения на развитие специальной ловкости.	1
15			Упражнения на развитие быстроты.	1
16			Упражнения на развитие мышечного корсета спины	1
17			Упражнения на развитие специфических координационных способностей	1
18			Упражнения для развития специальной ловкости.	
19			Упражнения на развитие гибкости	
3. Тема: Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)				58
20			Тактическая тренировка.	1
21			Изучение базовых навыков катания.	1

22			Изучение базовых навыков катания	1
23			Тактическая тренировка	1
24			Изучение базовых упражнений владения шайбой	1
25			Изучение базовых упражнений владения шайбой .	1
26			Тактическая тренировка	1
27			Упражнения на развитие взрывной скорости	1
28			Упражнения на катание	1
29			Тактическая тренировка	1
30			Упражнения, направленные на точный пас	1
31			Упражнения, направленные на точный пас	1
32			Упражнения на развитие стартовой скорости	1
33			Тактическая тренировка	1
34			Игровая тренировка	1
35			Игровая тренировка	1
Итого за 1 полугодие:				35
2 полугодие учебного года				
4. Тема. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				
37			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	1
38			Специально беговые упражнения.	1
39			Упражнения на развитие специальной ловкости.	1
40			Упражнения на развитие гибкости	1
41			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	1
42			Упражнения на развитие мышц рук.	1
43			Упражнения на развитие мышечного корсета спины	1
44			Упражнения на развитие быстроты.	1
45			Упражнения на развитие специфических координационных способностей	1
46			Упражнения на развитие гибкости	1
47			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	1
48			Упражнения на развитие специальной ловкости.	1
49			Упражнения на развитие быстроты.	1
50			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	1
51			Специально беговые упражнения.	1
52			Упражнения на развитие гибкости	1
53			Упражнения на развитие специфических координационных способностей	1
54			Упражнения на развитие быстроты.	1
55			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	1
56			Упражнения на развитие специальной ловкости.	1
57			Специально беговые упражнения.	1

5. Тема: Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)				
58			Тактическая тренировка	1
59			Упражнения на совершенствование катания	1
60			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	1
61			Игровая тренировка	1
62			Упражнения на развитие взрывной скорости	1
63			Упражнения на владение шайбой	1
64			Упражнения на изучение техники броска	1
65			Упражнения на изучение техник броска	1
66			Упражнения, направленные на точный пас	1
67			Игровая тренировка	1
68			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами	1
69			Упражнения на владение шайбой	1
70			Упражнения на развитие стартовой скорости	1
71			Тактическая тренировка	1
72			Упражнения на совершенствование катания	1
73			Упражнение на развитие взрывной скорости	1
74			Упражнения на изучение техники броска	1
75			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами	1
76			Тактическая тренировка	1
77			Упражнения на изучение техник броска	1
78			Игровая тренировка	1
4. Тема: Итоговое занятие				1
78			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения на льду.	1
Итого за 2 полугодие:				43
Всего:				78

Стартовый уровень 1 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены». Знакомство с детьми, экскурсия по ледовой арене, изучение инвентаря.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				40

2			Беседы о общеразвивающих упражнениях, о специальных упражнениях (вне льда) в спортивном зале, ОРУ.	2
3			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
4			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
5			Специально беговые упражнения.	2
6			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
7			Упражнения на развитие гибкости.	2
8			Упражнения на развитие мышц рук.	2
9			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
10			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	2
11			Упражнения на развитие гибкости.	2
12			Специально беговые упражнения.	2
13			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
14			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
15			Упражнения на развитие быстроты.	2
16			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
17			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
18			Упражнения для развития специальной ловкости.	2
19			Упражнения на развитие гибкости.	2
20			Тактическая тренировка.	2
21			Изучение базовых навыков катания.	2
3. Тема: Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)				112
22			Изучение базовых навыков катания.	2
23			Тактическая тренировка.	2
24			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2
25			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2
26			Тактическая тренировка.	2
27			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
28			Упражнения на катание.	2
29			Тактическая тренировка.	2
30			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
31			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
32			Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
33			Тактическая тренировка.	2
34			Игровая тренировка.	2
35			Игровая тренировка.	2
Итого за 1 полугодие:				70

2 полугодие учебного года				
37			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
38			Упражнения со скакалкой.	2
39			Упражнения на развитие специальной ловкости.	3
40			Упражнения на развитие гибкости.	2
41			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
42			Упражнения на развитие мышц рук.	2
43			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
44			Упражнения на развитие быстроты.	2
45			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
46			Упражнения на развитие гибкости.	2
47			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
48			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
49			Упражнения на развитие быстроты.	2
50			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
51			Специально беговые упражнения.	2
52			Упражнения на развитие гибкости.	2
53			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
54			Упражнения на развитие быстроты.	2
55			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
56			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
57			Специально беговые упражнения.	2
58			Тактическая тренировка.	2
59			Упражнения на совершенствование катания.	2
60			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
61			Игровая тренировка.	2
62			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
63			Упражнения на владение шайбой.	2
64			Упражнения на изучение техники броска.	2
65			Упражнения на изучение техник броска.	2
66			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
67			Игровая тренировка.	2
68			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
69			Упражнения на владение шайбой.	2
70			Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
71			Тактическая тренировка.	2
72			Упражнения на совершенствование катания.	2
73			Упражнение на развитие взрывной скорости.	2
74			Упражнения на изучение техники броска.	2

75			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
76			Тактическая тренировка.	2
77			Упражнения на изучение техник броска.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения на льду.	2
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				156

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч. дошкольники)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены». Знакомство с детьми, экскурсия по ледовой арене, изучение инвентаря.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				64
2			Беседы о общеразвивающих упражнениях, о специальных упражнениях (вне льда) в спортивном зале, ОРУ.	2
3			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
4			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
5			Специально беговые упражнения.	2
6			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
7			Упражнения на развитие гибкости.	2
8			Упражнения на развитие мышц рук.	2
9			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
10			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	2
11			Упражнения на развитие гибкости.	2
12			Специально беговые упражнения.	2
13			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
14			Упражнения на развитие специальной ловкости. 40	2
15			Упражнения на развитие быстроты.	2
16			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
17			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2

18			Упражнения для развития специальной ловкости.	2
19			Упражнения на развитие гибкости.	2
20			Тактическая тренировка.	2
21			Изучение базовых навыков катания.	2
22			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
23			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
24			Специально беговые упражнения.	2
25			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
26			Упражнения на развитие гибкости.	2
27			Упражнения на развитие мышц рук.	2
28			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
29			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	2
30			Упражнения на развитие гибкости.	2
31			Специально беговые упражнения.	2
32			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
33			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
3. Тема: Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)				166
34			Изучение базовых навыков катания.	2
35			Тактическая тренировка.	2
36			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2
37			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2
38			Тактическая тренировка.	2
39			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
40			Упражнения на катание.	2
41			Тактическая тренировка.	2
42			Упражнения, направленные на точный пас.	2
43			Упражнения, направленные на точный пас.	2
44			Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
45			Тактическая тренировка.	2
46			Игровая тренировка.	2
47			Игровая тренировка.	2
48			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
49			Специально беговые упражнения.	2
50			Упражнения на развитие специальной ловкости.	3
51			Упражнения на развитие гибкости.	2
52			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
53			Упражнения на развитие мышц рук.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие учебного года				

54		Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
55		Упражнения на развитие гибкости.	2
56		Упражнения со скакалкой.	2
57		Упражнения на развитие гибкости.	2
58		Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
59		Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
60		Упражнения на развитие быстроты.	2
61		Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
62		Специально беговые упражнения.	2
63		Упражнения на развитие гибкости.	2
64		Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
65		Упражнения на развитие быстроты.	2
66		Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
67		Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
68		Специально беговые упражнения.	2
69		Тактическая тренировка.	2
70		Упражнения на совершенствование катания.	2
71		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
72		Игровая тренировка.	2
73		Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
74		Упражнения на владение шайбой.	2
75		Упражнения на изучение техники броска.	2
76		Упражнения на изучение техник броска.	2
77		Упражнения, направленные на точный пасс.	2
78		Игровая тренировка.	2
79		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
80		Упражнения на владение шайбой.	2
81		Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
82		Тактическая тренировка.	2
83		Упражнения на совершенствование катания.	2
84		Упражнение на развитие взрывной скорости.	2
85		Упражнения на изучение техники броска.	2
86		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
87		Тактическая тренировка.	2
88		Упражнения на изучение техник броска.	2
89		Специально беговые упражнения.	2
90		Тактическая тренировка.	2
91		Упражнения на совершенствование катания.	2
92		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2

93			Игровая тренировка.	2
94			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
95			Упражнения на владение шайбой.	2
96			Упражнения на изучение техники броска.	2
97			Упражнения на изучение техник броска.	2
98			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
99			Игровая тренировка.	2
100			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
101			Упражнения на владение шайбой.	2
102			Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
103			Тактическая тренировка.	2
104			Упражнения на совершенствование катания.	2
105			Упражнение на развитие взрывной скорости.	2
106			Упражнения на изучение техники броска.	2
107			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
108			Тактическая тренировка.	2
109			Упражнения на изучение техник броска.	2
110			Игровая тренировка.	2
111			Тактическая тренировка.	2
112			Игровая тренировка.	2
113			Тактическая тренировка.	2
114			Игровая тренировка.	2
115			Тактическая тренировка.	2
116			Игровая тренировка.	2
4. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения на льду.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол- во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены». Знакомство с детьми, экскурсия по ледовой арене, изучение инвентаря.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				60
2			Беседы о общеразвивающих упражнениях, о специальных упражнениях (вне льда) в	2

			спортивном зале, ОРУ.	
3			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
4			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
5			Специально беговые упражнения.	2
6			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
7			Упражнения на развитие гибкости.	2
8			Упражнения на развитие мышц рук.	2
9			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
10			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	2
11			Упражнения на развитие гибкости.	2
12			Специально беговые упражнения.	2
13			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
14			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
15			Упражнения на развитие быстроты.	2
16			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
17			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
18			Упражнения для развития специальной ловкости.	2
19			Упражнения на развитие гибкости.	2
20			Тактическая тренировка.	2
21			Изучение базовых навыков катания.	2
22			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
23			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
24			Специально беговые упражнения.	2
25			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
26			Упражнения на развитие гибкости.	2
27			Упражнения на развитие мышц рук.	2
28			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
29			Упражнения на развитие мышц пресса и ног	2
30			Упражнения на развитие гибкости.	2
31			Специально беговые упражнения.	2
3. Тема: Избранный вид спорта (хоккей с шайбой)				162
32			Изучение базовых навыков катания.	2
33			Тактическая тренировка.	2
34			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2
35			Изучение базовых упражнений владения шайбой.	2

36			Тактическая тренировка.	2
37			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
38			Упражнения на катание.	2
39			Тактическая тренировка.	2
40			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
41			Упражнения, направленные на точный пасс.	2
42			Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
43			Тактическая тренировка.	2
44			Игровая тренировка.	2
45			Игровая тренировка.	2
46			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
47			Специально беговые упражнения.	2
48			Упражнения на развитие специальной ловкости.	3
49			Упражнения на развитие гибкости.	2
50			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
51			Упражнения на развитие мышц рук.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
52			Упражнения на развитие мышечного корсета спины.	2
53			Упражнения на развитие гибкости.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Упражнения на развитие гибкости.	2
			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
56			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
57			Упражнения на развитие быстроты.	2
58			Упражнения на развитие мышц рук и спины.	2
59			Специально беговые упражнения.	2
60			Упражнения на развитие гибкости.	2
61			Упражнения на развитие специфических координационных способностей.	2
62			Упражнения на развитие быстроты.	2
63			Упражнения на развитие мышц пресса и ног.	2
64			Упражнения на развитие специальной ловкости.	2
65			Специально беговые упражнения.	2
66			Тактическая тренировка.	2
67			Упражнения на совершенствование катания.	2
68			Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
69			Игровая тренировка.	2
70			Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
71			Упражнения на владение шайбой.	2
72			Упражнения на изучение техники броска.	2
73			Упражнения на изучение техник броска.	2

74		Упражнения, направленные на точный пасс.	2
75		Игровая тренировка.	2
76		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
77		Упражнения на владение шайбой.	2
78		Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
79		Тактическая тренировка.	2
80		Упражнения на совершенствование катания.	2
81		Упражнение на развитие взрывной скорости.	2
82		Упражнения на изучение техники броска.	2
83		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
84		Тактическая тренировка.	2
85		Упражнения на изучение техник броска.	2
86		Специально беговые упражнения.	2
87		Тактическая тренировка.	2
88		Упражнения на совершенствование катания.	2
89		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
90		Игровая тренировка.	2
91		Упражнения на развитие взрывной скорости.	2
92		Упражнения на владение шайбой.	2
93		Упражнения на изучение техники броска.	2
94		Упражнения на изучение техник броска.	2
95		Упражнения, направленные на точный пасс.	2
96		Игровая тренировка.	2
97		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
98		Упражнения на владение шайбой.	2
99		Упражнения на развитие стартовой скорости.	2
100		Тактическая тренировка.	2
101		Упражнения на совершенствование катания.	2
102		Упражнение на развитие взрывной скорости.	2
103		Упражнения на изучение техники броска.	2
104		Упражнения направленные на изучение торможения одной/двумя ногами.	2
105		Тактическая тренировка.	2
106		Упражнения на изучение техник броска.	2
107		Игровая тренировка.	2
108		Тактическая тренировка.	2
109		Игровая тренировка.	2
110		Тактическая тренировка.	2
111		Игровая тренировка.	2
112		Тактическая тренировка.	2
4. Тема: Теоретическая подготовка			8
113		Беседа - лекция: «Этапы развития	2

			отечественного хоккея».	
114			Контрольные упражнения на льду.	
115			Контрольные упражнения в зале.	
116			Электронная презентация: «Моя хоккейная мечта».	
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация: контрольные упражнения на льду.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся на льду

Стартовый уровень (упр. № 1)			Базовый и углублённый уровни (упр. № 2)	
Возраст	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
	1)Бег на коньках 20м (7сек – «5»; 9 сек – «4»; 11с – «3») 2)Челночный 6х9 (20с – «5»; 25с – «4»; 30с – «3») 3)Змейка (7с – «5»; 9с – «4»; 11с – «3») 4)Змейка с шайбой (15с – «5»; 17с – «4»; 20с – «3») 5)Бег на коньках «восмерка» (15с – «5»; 20с – «4»; 25с – «3»)	1)Бег на коньках 30м (7с – «5»; 9с – «4»; 11с – «3») 2)Змейка с шайбой (13с – «5»; 15с – «4»; 18с – «3») 3)Бег на коньках «восмерка» (13с – «5»; 15с – «4»; 18с – «3») 4)Круг скорости (30с – «5»; 33с – «4»; 36с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)	1)Бег на коньках 30м (6с – «5»; 8с – «4»; 10с – «3») 2)Челночный 6х9 (18с – «5»; 20с – «4»; 30с – «3») 3)Бег на коньках «восмерка» (11с – «5»; 13с – «4»; 18с – «3») 4)Круг скорости (28с – «5»; 33с – «4»; 36с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)	1)Бег на коньках 30м (5с – «5»; 8с – «4»; 10с – «3») 2)Челночный 6х9 (16с – «5»; 20с – «4»; 25с – «3») 3)Бег 5 по 54м (50с – «5»; 55с – «4»; 60с – «3») 4)Змейка с шайбой (10с – «5»; 15с – «4»; 18с – «3») 5)Бросок 5 шайб (5ш – «5»; 4ш – «4»; 3ш – «3»)

Критерии оценки заданий промежуточной аттестации:

Высокий уровень (5 б.) - правильно исполняет все элементы, без падений, без потерь шайбы, точно попадает в ворота 5 раз.

Средний уровень (3-4 б.) - старательно выполняет все элементы, с 1-2 падением, 1-2 потеря шайбы, точно попадает в ворота 3 раза.

Низкий уровень (1-2 б.) - старательно выполняет все элементы с 5-ти и более падениями, с 5-ти и более потерь шайбы, точно попадает в ворота 1 раз.

Контрольные упражнения по ОФП вне льда		
№ п/п	Стартовый уровень	Базовый и углублённый уровни
1.	Челночный бег 3*10. Дистанция 30 метров. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.6 с - «4»; 14.4 с – «5») Дети 6-8 лет (10.3 с – «3»; 10.0 с – «4»; 9.2 с – «5») Дети 9-10 лет (9.6 с – «3»; 9.3 с – «4»; 8.5 с – «5») Дети 11-12 лет (9.0 с – «3»; 8.7 с – «4»; 7.9 с – «5») Дети 13-15 лет (8.1 с – «3»; 7.8 с – «4»; 7.2 с – «5») Дети 16-17 лет (7.9 с – «3»; 7.6 с – «4»; 6.9 с – «5»)	Челночный бег 3*10. Дистанция 30 метров. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.6 с - «4»; 14.4 с – «5») Дети 6-8 лет (10.3 с – «3»; 10.0 с – «4»; 9.2 с – «5») Дети 9-10 лет (9.6 с – «3»; 9.3 с – «4»; 8.5 с – «5») Дети 11-12 лет (9.0 с – «3»; 8.7 с – «4»; 7.9 с – «5») Дети 13-15 лет (8.1 с – «3»; 7.8 с – «4»; 7.2 с – «5») Дети 16-17 лет (7.9 с – «3»; 7.6 с – «4»; 6.9 с – «5»)
2.	Бег на 30м с высокого старта. По два человека в забеге. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.0 с – «4»; 13.0 с – «5») Дети 6-7 лет (9.6 с – «3»; 8.6 с – «4»; 8.3 с – «5») Дети 8-9 лет (7.1 с – «3»; 6.5 с – «4»; 5.9 с – «5») Дети 10-11 лет (6.3 с – «3»; 5.9 с – «4»; 5.3 с – «5») Дети 12-13 лет (5.8 с – «3»; 5.4 с – «4»; 5.0 с – «5») Дети 14-15 (5.4 с – «3»; 5.0 с – «4»; 4.6 с - «5») Дети 16 – 17 лет (5.0 с – «3»; 4.6 с – «4»; 4.4 с - «5»)	Бег на 30м с высокого старта. По два человека в забеге. Оценка: Дети 4-5 лет (15.0 с – «3»; 14.0 с – «4»; 13.0 с – «5») Дети 6-7 лет (9.6 с – «3»; 8.6 с – «4»; 8.3 с – «5») Дети 8-9 лет (7.1 с – «3»; 6.5 с – «4»; 5.9 с – «5») Дети 10-11 лет (6.3 с – «3»; 5.9 с – «4»; 5.3 с – «5») Дети 12-13 лет (5.8 с – «3»; 5.4 с – «4»; 5.0 с – «5») Дети 14-15 (5.4 с – «3»; 5.0 с – «4»; 4.6 с - «5») Дети 16 – 17 лет (5.0 с – «3»; 4.6 с – «4»; 4.4 с - «5»)

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) Дети 4-5 лет (7 – «3»; 9 – «4»; 11 – «5») Дети 6-7 лет (11 – «3»; 12 – «4»; 15 – «5») Дети 8-9 лет (12 – «3»; 13 – «4»; 16 – «5») Дети 10-11 лет (13 – «3»; 16 – «4»; 20 – «5») Дети 12-13 лет (17 – «3»; 20 – «4»; 25 – «5») Дети 14-15 лет (20 – «3»; 25 – «4»; 28 – «5») Дети 16-17 лет (25 – «3»; 28 – «4»; 33 – «5»)	Бег на 60м с высокого старта. По два человека в забеге. Норматив определяет тренер.
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Перерыв не более 3 сек. Норматив определяет тренер.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) Дети 4-5 лет (7 – «3»; 9 – «4»; 11 – «5») Дети 6-7 лет (11 – «3»; 12 – «4»; 15 – «5») Дети 8-9 лет (12 – «3»; 13 – «4»; 16 – «5») Дети 10-11 лет (13 – «3»; 16 – «4»; 20 – «5») Дети 12-13 лет (17 – «3»; 20 – «4»; 25 – «5») Дети 14-15 лет (20 – «3»; 25 – «4»; 28 – «5») Дети 16-17 лет (25 – «3»; 28 – «4»; 33 – «5»)
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Перерыв не более 3 сек. Норматив определяет тренер.
6.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Структура учебного занятия

В первой части занятия предлагаются упражнения на внимание, координацию, движения приставным и скрестным шагом, бег трусцой. Заканчивается эта часть стретчингом - растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - общеразвивающие упражнения ОФП или СФП (спортивный зал) и упражнения на льду по избранному виду спорта хоккей с шайбой. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги на льду и охотно выполняют различные технические элементы. На льду так же проводятся игры, эстафеты с командным взаимодействием.

Методические рекомендации

Методическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребёнка);

направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль - взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком;

обучающая помощь (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать);

проведение спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, хоккейные турниры.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа.

Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.

Рациональная организация и построение различных игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Составы команд

На матч обычно приходят 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков — пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

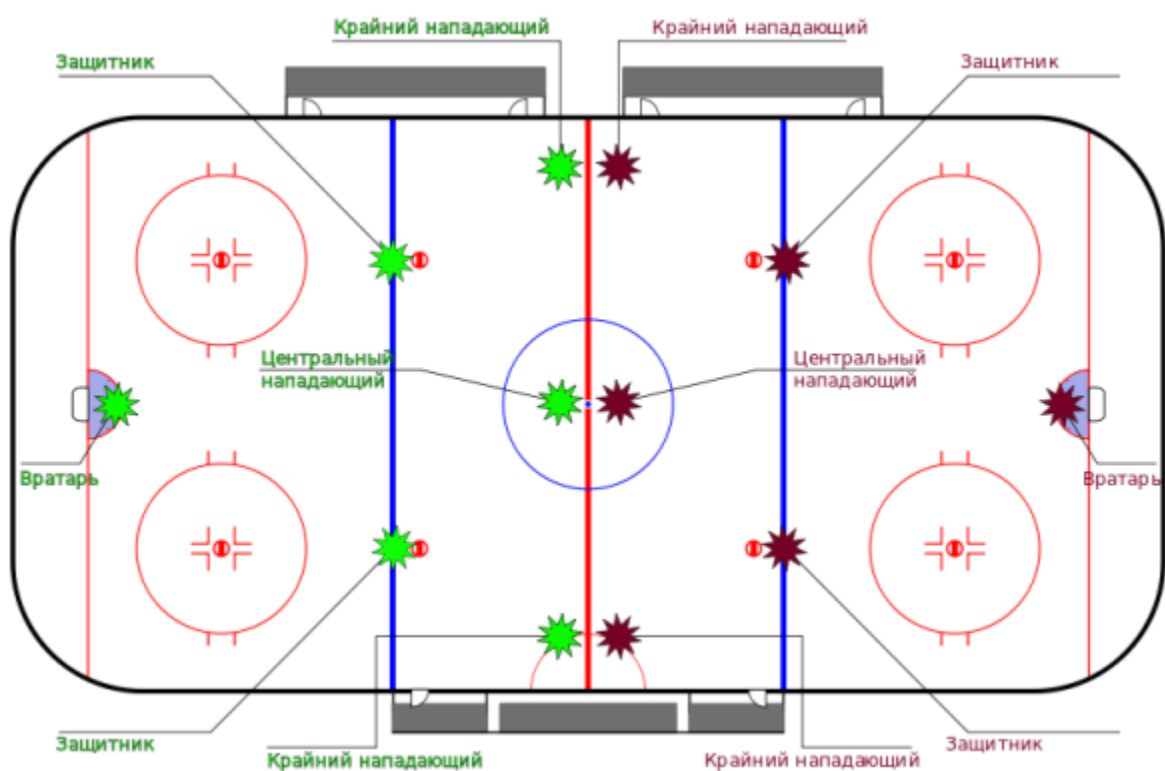
Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

Площадка

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200х85 футов, то есть 60,96 х 25,90 метров. В Международной Хоккейной Федерации (ИИХЛ) ширина площадки принята несколько больше: 29-30 метров, а длина такая же - 60-61 метр.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и строго 8,5 м в НХЛ. Площадка должна иметь прочные борта высотой 1-1,22 метра.

По центру широких сторон расположены калитки (со створками внутрь) для выхода игроков на поле. На противоположной стороне такие же калитки для (и скамейки) для оштрафованных игроков. За воротами должны обязательно присутствовать прозрачные ограждения высотой от 1,6 до 2 метров для предотвращения вылета шайбы к зрителям.



Разметка

Центральная линия красного цвета делит площадку пополам. В ее середине этой линии находится центральная точка вбрасывания с красным кругом диаметров 4,5 метра, отмечающим зону вбрасывания, за которой должны находиться игроки, не разыгрывающие шайбу. В 3-4 метрах от бортов проведены линии ворот, от линий ворот на расстоянии 17, 23 м. проводятся синие линии, которые делят площадку на три зоны

центральную и 2 зоны команд. В 6 метрах от ворот по обеим сторонам располагаются еще по две точки вбрасывания.

Борта

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем

поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие,

попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Ворота

Ширина 1,83 м, высота 1,22 м. Сетка выступает за ворота на 0,8-1 метр. Диаметр стоек 5 см. Размер вратарской площадки определяется радиусом 1,8 метра. Ворота устанавливаются на штырях с таким расчетом, чтобы они могли «выскочить» из пазов во льду во избежание травм игроков при сильном ударе.

Инвентарь

Клюшка для хоккея с шайбой представляет собой черенок с плоским крюком на конце. Правила допускают разные размеры клюшек для игроков, сообразно с их индивидуальными особенностями, обычные размеры 150-200 см. Крюк располагается под углом в 135° к черенку, длина крюка 25-40 см. Крюк допускает небольшой загиб в сторону, удобную игроку.

Шайба представляет собой твердый цилиндр высотой — 2,54 см, диаметром — 7,62 см, масса — 156–170 гр.

Игра

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются штрафные броски (буллиты).

Необходимость овертайма, а также его продолжительность, необходимость и количество штрафных бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Судьи

Хоккейный матч обслуживает судейская бригада, состоящая из трёх или четырёх судей. Один или два судьи (в зависимости от регламента турнира) называются главными судьями, два других — помощниками главного судьи, или лайнсменами. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил, фиксация взятия ворот (голов).

Помощники главного судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасывания шайбы.

Кроме судей, в поле на каждом матче присутствует судейская бригада, находящаяся за пределами площадки. В неё входят: двое судей за воротами, один секретарь, один судья-хронометрист, один судья-информатор, один судья видео повтора, двое судей на скамейке штрафников, двое судей регистраторов.

Приложение 4

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею.

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на лёду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Надеть хоккейную форму: шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки.
- 1.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.
- 1.3. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

- 2.1. Запереть все калитки на корте.
- 2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера - преподавателя
- 2.3. Во избежание потертостей ног не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.4. Выходить на лёд только с разрешения тренера-преподавателя

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Снять хоккейную форму.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.