

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЬКЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
№1  
от «29» августа 2023г.



Утверждаю»  
Директор МБО ДО Протокол  
Гайфуллина А.А. /  
Приказ № 37  
от «01.09» 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хоккей»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор составитель:  
Леонтьев Михаил Васильевич  
Педагог дополнительного образования

БАЗАРНЫЕ МАТАКИ 2022

## 2.0 Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	<b>МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЬКЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА</b>
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Леонтьев Михаил Васильевич педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная
5.4.	Цель программы	формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Тестирование, практическая работа, соревнование.
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2022г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля

10.	Рецензенты	Фатхутдинова Л.Р., заместитель директора ДДТ
-----	------------	--

### 3. Оглавление

1	Титульный лист программы .....	1 стр
2	Информационная карта образовательной программы.....	2 стр
3	Оглавление .....	3 стр
4	Пояснительная записка .....	3-7 стр
5	Учебный (тематический) план .....	7-9 стр
6	Содержание программы.....	9-21 стр
7	Планируемые результаты освоения программы.....	21-23 стр
8	Организационно-педагогические условия реализации программы....	23 стр
9	Формы аттестации/контроля.....	23-24стр
10	Оценочный материал.....	24-27 стр
11	Список литературы .....	28 стр
12	Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной.... общеобразовательной общеразвивающей программы Приложение 2. Методический материал	28-40стр

#### 4.0 Пояснительная записка.

##### 4.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» является физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни в режиме учебного дня, посредством занятий в объединении «Хоккей».

##### 4.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

*Нормативно-правовые документы:*

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении - Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от.03 сентября 2018 г. №10
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)
- СанПиН 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 28.09.2020 № 28
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года
- Устав муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

**При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:**

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и

детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

### **4.3 Актуальность**

данной программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по хоккею для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятиях у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Специфика двигательной деятельности игры в хоккее способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Хоккей – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский хоккей формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков хоккеем – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

### **4.4. Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила, внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

«Хоккей с шайбой» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хоккею с шайбой.

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; - содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

#### **4.5 Цель:**

Создание условий по совершенствованию техники катания на коньках, обучение тактическим действиям в игре хоккей.

#### **4.6 Задачи программы:**

1. Обучить учащихся играть в современный хоккей с тактикой: правилам судейства в хоккее.
2. Развитие двигательных качеств.
3. Воспитание коллективизма.

##### **Обучающие**

1. Обучить правилам игры в хоккей.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

##### **Развивающие**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

##### **Воспитательные**

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

#### **4.7 Адресат программы:**

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **4.8 Объем программы – 576 часов.**

Программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

#### **4.9 Формы организации образовательного процесса**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Словесные: беседа, объяснение;

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

#### 4.10 Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года (576 часов)

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 216 часов;

3-й год обучения – 216 часов.

#### 4.11 Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2) занятия проводятся первый год обучения, 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин. Второй и третий год обучения, 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин.

### 5.0 Учебный (тематический) план

#### 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	60	1	59	кубковые встречи
5.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	10	0	10	тест
Итого:		144	6	138	

#### 2 год обучения

№	Содержание занятий	Количество	Форма
---	--------------------	------------	-------

п/п		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	аттестации и контроля
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	98	1	97	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	90	1	89	кубковые встречи
5.	Контрольные игры и соревнования	12	0	11	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	12	0	12	тест
Итого:		216	6	210	

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие хоккея в России	2	2	0	тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	98	3	95	открытые старты эстафеты
4.	Основы техники и тактики игры	90	4	86	кубковые встречи
5.	Контрольные игры и соревнования	12	1	11	квалификационные соревнования
6.	Тестирование	12	0	12	тест

Итого:	216	12	204	
--------	-----	----	-----	--

## 6.0 Содержание программы

### 1-й год обучения

**Современное состояние хоккея в мире и стране.(2часа)** Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и стране. Международные официальные матчи сборных команд (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры). Тенденция развития хоккея.

**Общая физическая подготовка (ОФП 34 часа)).** Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств . Возрастные особенности развития физических качеств.

#### . Техническая подготовка.(52 часа)

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

#### . Тактическая подготовка.(52 часа)

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

#### **Правила игры в хоккей, изменения и дополнения.**

Продолжить изучение правил игры в хоккей. Осуществлять опрос по основным разделам правил игры в хоккей.

Ознакомить с нововведениями в правила игры в хоккей. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

#### **Морально-волевая подготовка хоккеиста.(4 часа)**

Моральные качества, свойственные передовому человеку, — добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр(2 часа).** Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установки на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

## 2-й год обучения

**Современное состояние хоккея в мире и стране.(2часа)** Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и стране. Международные официальные матчи сборных команд (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры). Тенденция развития хоккея.

**Общая физическая подготовка (ОФП 97часа).** Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств . Возрастные особенности развития физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных

функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке хоккеистов всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией хоккеиста. На первых этапах подготовки ее вес значительно больше.

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый

строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;
- Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами);
- Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для шеи и туловища:

- Наклоны, повороты и вращения в разных направлениях, вращение таза;
- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя; переход из положения – лежа в сед и обратно. Разнообразные сочетания этих упражнений способствуют формированию правильной осанки.

Упражнение для ног:

- Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног;
- Приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.);
- Сгибание и разгибание ног в висах и упорах;
- Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств:

- Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.
- Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.
- Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.
- Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать

несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на

позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжение опорносвязочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий связанных

с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у занимающихся способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств:

- Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).
- Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.
- Игра в настольный теннис.
- Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью.
- Бег с горы.
- Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.
- Проведение эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с

максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину.
- Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину.
- Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.
- Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями, выполняемые с большой скоростью.
- Отжимание из упора лежа в высоком темпе.
- Метания различных снарядов: мяча, копья, диска, толкание ядра.
- Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств:

- Выполнение относительно сложных координационных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.
- Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.
- Подвижные игры и игровые упражнения в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости:

- Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять

упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м.
- Спортивные игры – преимущественно 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.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе

#### . Техническая подготовка.(44 часа)

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической). Техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи.

#### Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея		12-14	15-17
1	Обучение основной стойке вратаря		+	
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+
5	Передвижение вперед выпадами		+	+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижения короткими шагами		+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря		+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+
<i>Ловля шайбы</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте			

2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	
3	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+
4	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+
<i>Техника игры вратаря</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+
2	Ловля шайбы на блин			+
3	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	++
<i>Отбивание шайбы</i>				
1	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+	+
2	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+
3	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+
4	Отбивание шайбы коньком		+	+
5	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+
6	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+
7	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+
8	Отбивание шайбы щитками с падением на бок			+
<i>Прижимания шайбы</i>				
1	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой		+	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>				
1	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+
2	Остановка шайбы клюшкой у борта		+	+
3	Бросок шайбы на дальность и точность		+	+
4	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+
5	Передача шайбы подкидкой		+	+
6	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+

#### . Тактическая подготовка.(45 часа)

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

№ п/п	Приемы тактики хоккея		12-14	15-17
<i>Приемы тактики обороны</i> <i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>				
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			+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>				
1	Страховка		+	+
2	Переключение			+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
<i>Приемы командных тактических действий</i>				
1	Принципы командных оборонительных тактических действий			+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-1		+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+
7	Активная оборонительная система 3-2			+
8	Активная оборонительная система 2-2-1			+
9	Прессинг			+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
<i>Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия</i>				
1	Атакующие действия без шайбы		+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем		+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>				
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные		+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место		+	+
3	Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+
4	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+
5	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+

6	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»		+	+
7	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+
8	Тактическая комбинация – «заслон»			+
9	Тактические качества при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>				
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+
4	Выход из зоны через защитников			+
5	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+
6	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+
7	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитником			+
8	Игра в неравночисленных составах – 5:4, 5:3			+
9	Игра в нападении в численном меньшинстве			+
<i>Тактика игры вратаря Выбор позиции в воротах</i>				
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки 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			+

### **Правила игры в хоккей, изменения и дополнения.(4 часа)**

Продолжить изучение правил игры в хоккей. Осуществлять опрос по основным разделам правил игры в хоккей.

Ознакомить с нововведениями в правила игры в хоккей. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

### **Морально-волевая подготовка хоккеиста.(2 часа)**

Моральные качества, свойственные передовому человеку, — добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр(2 часа).** Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установки на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

### **Тестирование(6 часов)**

### **Контрольные игры и соревнования (4 часа)**

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности ч.

## **3 год обучения**

**Современное состояние хоккея в мире и стране.(2часа)** Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и стране. Международные официальные матчи сборных команд (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры). Тенденция развития хоккея.

**Общая физическая подготовка (ОФП 97часа)).** Общая физическая подготовленность хоккеиста — фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств . Возрастные особенности развития физических качеств.

### **. Техническая подготовка.(44 часа)**

#### **Техническая подготовка. Техника игры вратаря.**

№ п/п	Приемы техники хоккея		12-14	15-17
1	Обучение основной стойке вратаря		+	

2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+
4	T-образное скольжение (вправо, влево)		+	+
5	Передвижение вперед выпадами		+	+
6	Торможение на параллельных коньках		+	+
7	Передвижения короткими шагами		+	+
8	Повороты в движении на 180, 360 в основной стойке вратаря		+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+
<i>Ловля шайбы</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте			
2	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	
3	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением		+	+
4	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+
<i>Техника игры вратаря</i>				
1	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+
2	Ловля шайбы на блин			+
3	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	++
<i>Отбивание шайбы</i>				
1	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+	+
2	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+
3	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+
4	Отбивание шайбы коньком		+	+
5	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+
6	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+
7	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+
8	Отбивание шайбы щитками с падением на бок			+
<i>Прижимания шайбы</i>				
1	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой		+	+
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>				
1	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+
2	Остановка шайбы клюшкой у борта		+	+
3	Бросок шайбы на дальность и точность		+	+
4	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+
5	Передача шайбы подкидкой		+	+
6	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+

### . Тактическая подготовка.(45 часа)

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	9-11	12-14	15-18
-------	-----------------------	------	-------	-------

Приемы тактики обороны				
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>				
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			+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>				
1	Страховка		+	+
2	Переключение			+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+
4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
<i>Приемы командных тактических действий</i>				
1	Принципы командных оборонительных тактических действий			+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-1		+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2			+
7	Активная оборонительная система 3-2			+
8	Активная оборонительная система 2-2-1			+
9	Прессинг			+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+
Приемы тактики нападения				
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>				
1	Атакующие действия без шайбы		+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>				
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+
4	Тактическая комбинация – «скрещивание»			+
5	Тактическая комбинация – «стенка»		+	+

## **Правила игры в хоккей, изменения и дополнения.(4 часа)**

Продолжить изучение правил игры в хоккей. Осуществлять опрос по основным разделам правил игры в хоккей.

Ознакомить с нововведениями в правила игры в хоккей. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

### **Морально-волевая подготовка хоккеиста.(2 часа)**

Моральные качества, свойственные передовому человеку, —добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр(2 часа).** Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установки на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

### **Тестирование(6 часов)**

### **Контрольные игры и соревнования (4 часа)**

## **7.0 Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Хоккей» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*получат возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

**Предметные результаты**

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в хоккей с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами хоккея как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по хоккею;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Успешной усвоение программы по хоккею с шайбой позволяет рассчитывать на формирование устойчивых качеств личности; здорового образа жизни и систематических занятий спортом, хорошей физической подготовки, целеустремленности, настойчивости в достижении результатов.

Формы предъявления результатов:

- тестирование;
- выполнение конкретно-переводных нормативов;
- выступление на внутренних мероприятиях, районных, региональных соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы)

## 8.0 Организационно-педагогические условия реализации программы:

Основная форма организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие

**Дидактические материалы:**

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журнал «Хоккей с шайбой»;
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь.

**Материально техническое обеспечение.** Хоккейный корт – ворота хоккейные (2шт), сетка оградительная, коньки хоккейные (68 шт.); хоккейные шлемы (60 шт); блин вратаря (3шт); ловушка вратаря (3 шт); подтяжки игрока (59шт); перчатки игрока (65 шт); хоккейный комбинезон (68шт); майки хоккейные (45шт); шорты вратаря (3шт);

шорты игрока (68шт); защита голени игрока (34 шт); защита локтя игрока (65шт); панцирь игрока (65 шт); панцирь вратаря (3шт); протектор горла игрока (65шт); протектор горла вратаря (3шт); раковина игрока (65шт); раковина вратаря (3шт); шитки вратаря (3шт).

**Кадровое обеспечение:** ведет специалист с высшим профессиональным образованием Леонтьев М.В., стаж пед.работы 42 года. По образованию – учитель физической культуры, КГПИ, 1991 г.

## 9.0 .Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет ( тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

### **Педагогический контроль:**

Педагог использует следующие виды контроля: - вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик. Детям, вступающим в объединения, стартовой подготовки как таковой не требуется.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела курса. Данный вид контроля производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, сдачи нормативов. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на спортивных соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения. Развитию и закреплению практических навыков способствует ведение спортивного дневника.

Итоговый контроль проводится в виде зачетного занятия (сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки), участие в соревнованиях различного уровня и масштаба.

## **10. Оценочные материалы**

Уровень развития физических качеств определяется с помощью контрольных тестов. Для объективной оценки какого-либо двигательного качества необходимо, чтобы тесты отвечали двум критериям: информативности и надежности.

Для оценки общей физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

Скоростные качества: Бег на 30 метров со старта и с ходу (анализируется время пробегания отрезка)

Скоростно-силовые качества: Пятикратный прыжок в длину (анализируется длина каждого прыжка)

Скоростная выносливость: Бег на 400 метров и 3\*400 метров с интервалами, отдых между повторениями 3 минуты (анализируется время выполнения теста).

Силовые качества: Приседания со штангой, равной массе собственного тела (анализируется количество приседаний)

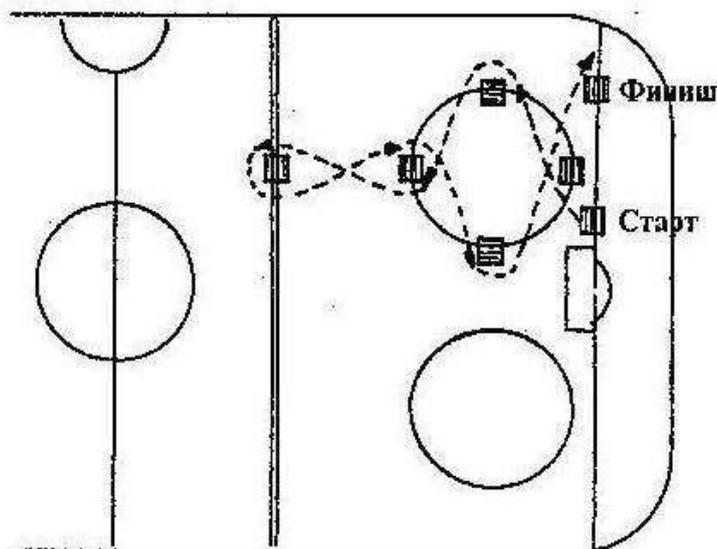
Общая выносливость: Бег 3000 метров (анализируется время бега).

Для оценки специальной физической подготовки хоккеистов применяются следующие тесты:

Скоростные и скоростно-силовые качества: Бег 30 метров на коньках (оценивается стартовая и дистанционная скорость по первым и третьим 10-и метрам, отрезком в м/с)

Специальная выносливость: Челночный бег 5\*54 метра (анализируется суммарное время всего теста, время каждого прямого отрезка и поворота).

Хоккеисты всех спортивных разрядов должны сдавать зачеты по теории и практике. По теории — знания в объеме теоретического раздела программы.



Зачет по практике — выполнение нормативов по технической подготовке. Для спортсменов всех разрядов устанавливаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

### *Физическая подготовка*

№ п/п	Тесты	Возраст								
		12-13 лет			13-14 лет			15-17 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4	8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0

	(сек)									
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

### **Физическая подготовка**

№ п/п	Тесты	Возраст								
		12-14 лет			14-15 лет			15-17 лет		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз в сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
4	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14
5	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
6	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015

5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).
2. Бег на коньках челночный в стойке вратаря Челночный бег 6х9 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 40 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).
3. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.

Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

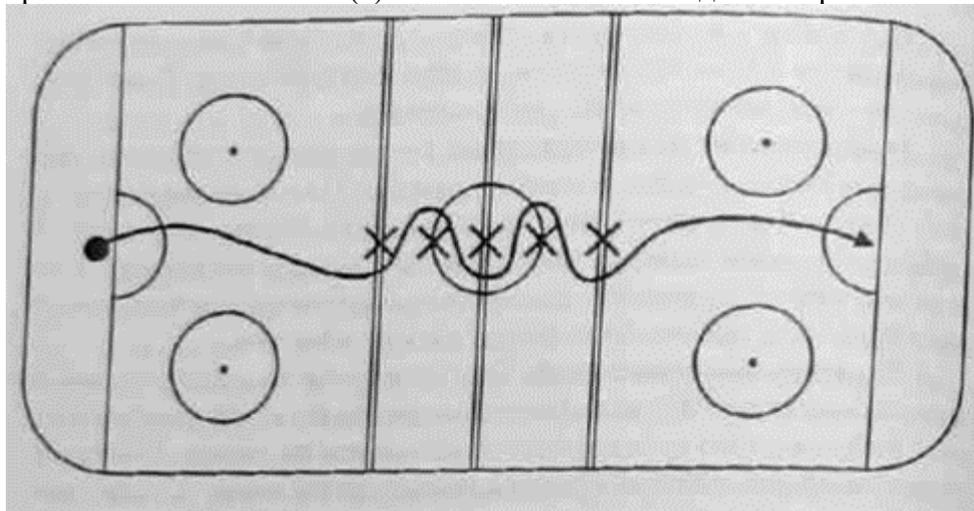


Рисунок 1. Обводка стоек.

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

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

## 11. Используемая литература.

### Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажила А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

Интернет ресурсы: [infourok.ru/testi-dlya...po-hokkeyu-s-shayboy...](http://infourok.ru/testi-dlya...po-hokkeyu-s-shayboy...)

### Для родителей и детей:

Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.

Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.

Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.

Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.

Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003

Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.;

Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.

Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.

Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.

Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией

Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.

П. Современная система спортивной подготовки под ред.

Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2001

Интернет ресурсы: [infourok.ru/prezentaciya\\_na\\_temu\\_hokkey\\_s\\_shayboy...](http://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_hokkey_s_shayboy...)

[nfourok.ru/dopolnitelnaya...programma-po-hokkeyu...](http://nfourok.ru/dopolnitelnaya...programma-po-hokkeyu...)

**Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)  
Календарный учебный график первого года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11-12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13-14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15-16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17-18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19-20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
21-22			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23-24			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт зал	
25-26			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27-28			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	
29-30			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31-32			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33-34			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35-36			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5x5	Спорт зал	
37-38			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39-40			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41-42			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание	Спорт	

				бин.		мяча у щита	зал	
43-44			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45-46			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47-48			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49-50			18.00-19.30	практика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51-52			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53-54			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
55-56			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
57-58			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
59-60			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61-62			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63-64			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65-66			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67-68			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69-70			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71-72			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
73-74			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75-76			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77-78			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79-80			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81-82			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
83-84			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85-86			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87-88			18.00-19.30	практика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89-90			18.00-19.30	теория	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91-92			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт	

				тика			зал	
93-94			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5x5	Спорт зал	
95-96			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97-98			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99-100			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x5	Спорт зал	
101-102			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4x4	Спорт зал	
103-104			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x3, 5x4	Спорт зал	
105-106			18.00-19.30	теория	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107-108			18.00-19.30	практика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109-110			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теория	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117-118			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119-120			18.00-19.30	теория	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теория	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	практика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
125-126			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-128			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт	

144				тика			зал	
					144			

### 8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

#### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	М есяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1 -2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11 -12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13 -14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15 -16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17 -18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19 -20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
21 -22			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23 -24			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт зал	
25 -26			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27 -28			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	
29 -30			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31 -32			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33 -34			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35 -36			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5x5	Спорт зал	
37 -38			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39 -40			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41 -42			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	

43 -44			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45 -46			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47 -48			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49 -50			18.00-19.30	практика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51- 52			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53- 54			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
55 -56			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
57 -58			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3х2	Спорт зал	
59 -60			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61 -62			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63 -64			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65 -66			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67 -68			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69 -70			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71 -72			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
73 -74			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75 -76			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77 -78			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79 -80			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81 -82			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
83 -84			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85 -86			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87 -88			18.00-19.30	практика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89 -90			18.00-19.30	теория	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91 -92			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	

93 -94			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5x5	Спорт зал	
95 -96			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97 -98			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99 -100			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x5	Спорт зал	
101 -102			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4x4	Спорт зал	
103 -104			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5x3, 5x4	Спорт зал	
105 -106			18.00-19.30	теория	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107 -108			18.00-19.30	практика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109 -110			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теория	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117 -118			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119 -120			18.00-19.30	теория	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теория	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	практика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
125-126			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-128			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-144			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт зал	

145-146			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов	Спорт зал	
147-148			18.00-19.30	Комбин.	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
149-150			18.00-19.30	практика	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
151-152			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
153-154			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
155-156			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
157-158			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
159-160			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
161-162			18.00-19.30	Комбин.	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
163-164			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
165-166			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
167-168			18.00-19.30	Комбин.	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
169-170			18.00-19.30	практика	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
171-172			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
173-174			18.00-19.30	практика	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
175-176			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5х5, 5х4, 3х3	Спорт зал	
177-178			18.00-19.30	теория	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5х5, 5х4, 3х3	Спорт зал	
179-180			18.00-19.30	Комбин.	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
181-182			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
183-184			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
185-186			18.00-19.30	Комбин.	2	Разбор игры, работа над ошибками	Спорт зал	
187-188			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5х5	Спорт зал	
189-190			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5х5	Спорт зал	
191-192			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт зал	
193-194			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт зал	
195-196			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	

197-198			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	
199-200			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
201-202			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
203-204			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра	Спорт зал	
205-206			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
207-208			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
209-210			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
211-212			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
213-214			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – действия игроков в защите и нападении	Спорт зал	
215-216			18.00-19.30	теория	2	Выполнение и сдача контрольных упражнений	Спорт зал	
					216			

### 8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

#### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	М есяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1 -2			18.00-19.30	теория	2	Инструктаж по т/б в спортивной секции футбол и хоккей.	Спорт зал	
3 -4			18.00-19.30	практика	2	Общая физическая подготовка. Футбол – тактические действия.	Спорт зал	
5 -6			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
7 -8			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол-ведение мяча	Спорт зал	
9 -10			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
11 -12			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передача мяча в парах	Спорт зал	
13 -14			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу.	Спорт зал	
15 -16			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по мячу	Спорт зал	
17 -18			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
19 -20			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам.	Спорт зал	
21 -22			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
23 -24			18.00-	Ком	2	ОФП. Футбол – учебная 5\5	Спорт	

			19.30	бин.			зал	
25 -26			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Футбол – учебная игра 5\5	Спорт зал	
27 -28			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – техника безопасности. Передачи мяча в парах и ведение.	Спорт зал	
29 -30			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – ведение мяча. Броски в лузу.	Спорт зал	
31 -32			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – штрафные броски в лузу.	Спорт зал	
33 -34			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – тактические действия в защите и нападении	Спорт зал	
35 -36			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра 5x5	Спорт зал	
37 -38			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
39 -40			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – броски в лузу после 2х шагов	Спорт зал	
41 -42			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
43 -44			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – накрывание мяча у щита	Спорт зал	
45 -46			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
47 -48			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Баскетбол – учебно-тренировочная игра	Спорт зал	
49 -50			18.00-19.30	практика	2	т\б на занятиях по хоккею. Правила игра в хоккей. ОФП. Передвижения на коньках	Спорт зал	
51- 52			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Правила игры в хоккей. Функции игроков.	Спорт зал	
53- 54			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3x2	Спорт зал	
55 -56			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3x2	Спорт зал	
57 -58			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Тактика игры в защите. Игра 3x2	Спорт зал	
59 -60			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
61 -62			18.00-19.30	Ком бин.	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
63 -64			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Тактика игры в нападении, вход в зону противника	Спорт зал	
65 -66			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
67 -68			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Техника владения клюшкой, передачи в парах	Спорт зал	
69 -70			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	
71 -72			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Обводка препятствий, работа с вратарем	Спорт зал	

73 -74			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
75 -76			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
77 -78			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Броски по воротам, работа с вратарем	Спорт зал	
79 -80			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
81 -82			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Передача шайбы в движении, стойка вратаря	Спорт зал	
83 -84			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
85 -86			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Выход 1на1 с вратарем, 3х2	Спорт зал	
87 -88			18.00-19.30	практика	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
89 -90			18.00-19.30	теория	2	Обманные движения (финты), игра в обороне 5х5	Спорт зал	
91 -92			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
93 -94			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды, игра 5х5	Спорт зал	
95 -96			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
97 -98			18.00-19.30	практика	2	Функции нападающих в обороне и нападении	Спорт зал	
99 -100			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х5	Спорт зал	
101 -102			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 4х4	Спорт зал	
103 -104			18.00-19.30	практика	2	Отбор шайбы, силовые единоборства, игра 5х3, 5х4	Спорт зал	
105 -106			18.00-19.30	теория	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
107 -108			18.00-19.30	практика	2	Буллиты и броски по воротам	Спорт зал	
109 -110			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
111-112			18.00-19.30	теория	2	Броски на технику и точность	Спорт зал	
113-114			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
115-116			18.00-19.30	теория	2	Игровые эпизоды в средней зоне	Спорт зал	
117 -118			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
119 -120			18.00-19.30	теория	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
121-122			18.00-19.30	теория	2	Тактика в атаке	Спорт зал	
123-124			18.00-19.30	практика	2	Тактика в атаке	Спорт зал	

125-126			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
127-128			18.00-19.30	теория	2	Индивидуальные действия в обороне	Спорт зал	
129-130			18.00-19.30	практика	2	Индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
131-132			18.00-19.30	практика	2	Районные соревнования	Спорт зал	
133-134			18.00-19.30	теория	2	Разбор игры, индивидуальные действия в атаке	Спорт зал	
135-136			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
137-138			18.00-19.30	практика	2	Обводка игроков, игра 5x5	Спорт зал	
139-140			18.00-19.30	теория	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
141-142			18.00-19.30	практика	2	Броски на силу, работа с вратарем	Спорт зал	
143-144			18.00-19.30	практика	2	Игровые эпизоды	Спорт зал	
145-146			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов	Спорт зал	
147-148			18.00-19.30	Комбин.	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
149-150			18.00-19.30	практика	2	Остановки и передачи шайбы	Спорт зал	
151-152			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
153-154			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков перед воротами, работа с вратарем	Спорт зал	
155-156			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
157-158			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков за воротами	Спорт зал	
159-160			18.00-19.30	практика	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
161-162			18.00-19.30	Комбин.	2	Действия игроков у борта	Спорт зал	
163-164			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
165-166			18.00-19.30	практика	2	Тактика в обороне	Спорт зал	
167-168			18.00-19.30	Комбин.	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
169-170			18.00-19.30	практика	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
171-172			18.00-19.30	Комбин.	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	
173-174			18.00-19.30	практика	2	Работа над ошибками	Спорт зал	
175-176			18.00-19.30	практика	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	Спорт зал	

177-178			18.00-19.30	теория	2	Разбор игровых эпизодов, игра 5x5, 5x4, 3x3	Спорт зал	
179-180			18.00-19.30	Комбин.	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
181-182			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
183-184			18.00-19.30	практика	2	Учебно-тренировочные игры	Спорт зал	
185-186			18.00-19.30	Комбин.	2	Разбор игры, работа над ошибками	Спорт зал	
187-188			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5x5	Спорт зал	
189-190			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – броски, передачи, ведение, игра 5x5	Спорт зал	
191-192			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт зал	
193-194			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в защите	Спорт зал	
195-196			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	
197-198			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – игра в нападении	Спорт зал	
199-200			18.00-19.30	Комбин.	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
201-202			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – быстрый прорыв	Спорт зал	
203-204			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Баскетбол – учебная игра	Спорт зал	
205-206			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
207-208			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – передачи мяча и остановка в играх	Спорт зал	
209-210			18.00-19.30	практика	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
211-212			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – удары по воротам и точность	Спорт зал	
213-214			18.00-19.30	теория	2	ОФП. Футбол – действия игроков в защите и нападении	Спорт зал	
215-216			18.00-19.30	теория	2	Выполнение и сдача контрольных упражнений	Спорт зал	
					216			

## Методические материалы

Методическая литература.

Дидактические материалы, необходимые для занятий:

1. Картинные и картинно-динамические наглядные пособия (книги, иллюстрации, рисунки, зарисовки фотоматериалы и др.);
2. Схематические или символические наглядные пособия (оформленные стенды, рисунки, плакаты, схемы, шаблоны, фотографии, таблицы, чертежи, муляжи и т.п.);
3. Звуковые наглядные пособия (аудиозаписи);

4. Смешанные пособия (презентации, видеозаписи);
5. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения и др.);
6. Тестовые задания