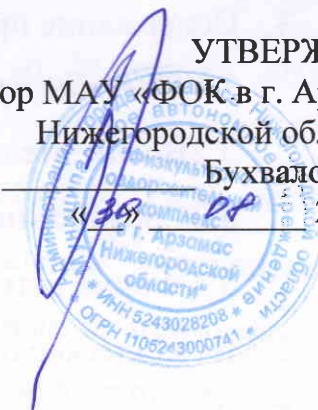


Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас  
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете МАУ  
«ФОК в г. Арзамас  
Нижегородской области»  
протокол № 1  
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас  
Нижегородской области»  
Бухвалов А.В.  
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Тренер-преподаватель: Кривоногов Р.Е.

Тренер-преподаватель: Филиппов А.В.

г.о.г. Арзамас,  
2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1. Рабочие программы модулей.....	11
3.2. Воспитательная работа.....	73
3.3. Соревнования.....	74
3.4. Форма аттестации и контроля.....	76
4. Методическое обеспечение программы.....	82
5. Список литературы.....	85

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

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

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и так далее. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» (далее – программа) направлена на укрепление общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предьявляя возможность заняться хоккеем с шайбой с «нуля» тем детям, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяют восполнить недостаток двигательной активности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при

наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- ~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ~ учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

**Цель программы:** создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ изучение правил соревнований по хоккею.

*Воспитательные:*

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении обучающихся в секции;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости граждан.

*Развивающие:*

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

**Отличительная особенность** данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

**Сроки реализации программы** – 3 года.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы: от 5 лет до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой»

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 год	15	25

**Условия набора:** принимаются все дети, желающие заниматься хоккеем с шайбой, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

**Объем программы:**

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);
- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);

- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебных недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

**Формы аттестации:** Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

**Основной показатель работы** – это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

**Ожидаемые результаты** реализации программы:

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- ~ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

*Личностные результаты:*

- ~ формирование привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- ~ развитие устойчивой культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ~ воспитание морально-волевых и нравственных качеств: ответственности, дисциплинированности, силы воли, исполнительности;
- ~ формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- ~ формирование мотивации к занятиям хоккеем, потребности в физических нагрузках;
- ~ устойчивое понимание необходимости заниматься физкультурой и спортом, проверять свои возможности, участвовать в соревнованиях;
- ~ формирование позитивного отношения к участию в соревнованиях;

*Метапредметные результаты:*

- ~ умение выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- ~ развитие группового мышления;
- ~ приобретение умения работать в коллективе;
- ~ развитие коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: Основное оборудование и инвентарь для реализации программы: ворота хоккейные, клюшки хоккейные, маты гимнастические, оборудованный тренажерный зал, оборудование и инвентарь для подвижных игр (футбол, волейбол, настольный теннис) и занятий в бассейне.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки в хоккее с шайбой	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование техники катания на коньках	237	2	65	67	2	88	90	2	78	80	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование техники владения клюшкой	165	2	17	19	2	52	54	2	90	92	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование техники владения шайбой	138	2	8	10	2	34	36	2	90	92	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

**ржание программы**  
**3.1 Рабочие программы модулей**  
**168 часов в год**

Модуль 1. Первоначальные навыки в хоккее с шайбой

Первоначальные навыки игры в хоккей — это базовые умения, которые необходимы для начала занятий этим видом спорта. Эти навыки являются фундаментом для дальнейшего развития в хоккее. Они помогают новичкам освоиться на льду и начать участвовать в игровых ситуациях.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта хоккей.

**Задачи:**

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

**Ожидаемые результаты:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания

Всего часов модуля в год	7	65	72	
--------------------------	---	----	----	--

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития хоккея как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Специальная физическая подготовка:**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести телас правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°;

чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование техники катания на коньках

Обучение технике катания на коньках — это важный этап для начинающих хоккеистов.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта хоккей.

### **Задачи:**

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ изучение правил соревнований по хоккею;
- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты:**

- ~ Умение стоять на коньках, сохраняя равновесие. Плавное и уверенное передвижение по льду;
- ~ Освоение основных способов передвижения;
- ~ Развитие координации и ловкости на льду;

~ Умение владение клюшкой;

~ Безопасность на льду: умение правильно падать и вставать. Использование защитного снаряжения для предотвращения травм.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	12	13	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		6	6	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	65	67	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития хоккея как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:**

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с

наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### **Специальная физическая подготовка:**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положения «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

#### **Техническая подготовка:**

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. Бег короткими шагами.

Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда.

Старт с места лицом вперед.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах.

Перебежка (изменение направления).

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

**Тактическая подготовка:**

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда.

**Модуль 3. Обучение и совершенствование техники владения клюшкой**

Техника владения клюшкой в хоккее — это совокупность навыков и приёмов, которые позволяют игроку эффективно управлять шайбой, выполнять передачи, броски и другие игровые действия.

**Цель:** Развитие у игроков навыков владения клюшкой, необходимых для эффективного управления шайбой, выполнения точных передач и мощных бросков, а также для успешного взаимодействия с партнёрами по команде

**Задачи:**

- ~ Освоение правильного держания клюшки;
- ~ Развитие навыков ведения шайбы, освоение ведение шайбы прямой и обратной стороной крюка, умение контролировать шайбу в движении и на месте;
- ~ Развитие навыков бросков по воротам.

**Ожидаемые результаты:**

- ~ Уверенное держание клюшки и освоение техникой владения клюшкой.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	

1	Общая физическая подготовка	1	6	7	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	3	4	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		6	6	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		1	1	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	17	19	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена, общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой

**Техническая подготовка:**

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. Бег короткими шагами.

Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты скрестными шагами.

Торможение полуплугом и плугом.

Старт с места лицом вперед.

Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах.

Перебежка (изменение направления).

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

**Тактическая подготовка:** Индивидуальные тактические действия: Ведение шайбы. Умение вести шайбу в различных игровых ситуациях, включая обводку соперника.

Передачи: Точные и своевременные передачи партнёрам в зависимости от игровой ситуации.

Броски по воротам: Выбор оптимального момента и вида броска для максимальной эффективности.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники владения шайбой

Обучение технике владения шайбой в хоккее — это процесс освоения навыков, необходимых для эффективного контроля и управления шайбой в различных игровых ситуациях.

**Цель:** Развитие у игроков навыков эффективного контроля и управления шайбой в различных игровых ситуациях, что позволит им повысить свою результативность и вклад в командную игру.

**Задачи:**

Освоение базовых навыков контроля шайбы: научиться останавливать и контролировать шайбу клюшкой. Освоить ведение шайбы прямой и обратной стороной крюка.

Планируемые результаты:

- Уверенный контроль шайбы: Игроки смогут уверенно останавливать и контролировать шайбу клюшкой в движении и на месте.
- Эффективное ведение шайбы: Игроки освоят ведение шайбы прямой и обратной стороной крюка. Смогут контролировать шайбу при движении вперёд, назад и в стороны.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	4	5	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	2	3	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		2	2	Наблюдение
Всего часов модуля в год		2	8	10	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике владения шайбой.

**252 ч/год**

### Модуль 1. Первоначальные навыки в хоккее с шайбой

Первоначальные навыки игры в хоккей — это базовые умения, которые необходимы для начала занятий этим видом спорта. Они включают в себя как технические, так и физические аспекты.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта хоккей.

#### **Задачи:**

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

**Ожидаемые результаты:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития хоккея как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда).

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положения «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование техники катания на коньках

Техника катания на коньках — это основа игры в хоккей. Она включает в себя различные элементы, которые помогают игрокам эффективно передвигаться по льду, выполнять маневры и взаимодействовать с командой.

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в катании на коньках, что позволит им более эффективно передвигаться по льду, выполнять сложные маневры и взаимодействовать с командой.

**Задачи:**

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;
- ~ улучшение базовой техники катания, совершенствование стойки на коньках и равновесия. Повышение скорости и плавности передвижения;
- ~ развитие сложных элементов катания;
- ~ развитие умения быстро и точно реагировать на изменения игровой ситуации;
- ~ обучение правильному падению и вставанию;
- ~ улучшение умения взаимодействовать с партнёрами по команде;
- ~ освоение тактических приёмов и правил игры.

**Планируемые результаты:**

- ~ Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ Освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ Укрепление здоровья обучающихся;
- ~ Повышение уровня физической подготовки
- ~ Повышение уверенности в себе, улучшение коммуникативных навыков;
- ~ Развитие дисциплины и ответственности;
- ~ Развитие лидерских качеств;

~ Повышение мотивации и стремления к совершенствованию.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	32	33	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		30	30	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		9	9	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	88	90	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища,

вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения: с гантелями, мячами.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, *спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол.

*Подвижные игры.* Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую,

вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

#### **Техническая подготовка:**

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. Бег короткими шагами.

Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты скрестными шагами. Повороты в движении на 180 и 360 градусов.

Торможение полуплугом и плугом. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах.

Старт с места лицом вперед.

Перебежка (изменение направления).

Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

Падения на грудь, бок 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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

#### **Тактическая подготовка:**

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

Индивидуальная тактика обороны.

Скоростное маневрирование и выбор позиции.

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

Модуль 3. Обучение и совершенствование техники владения клюшкой

Совершенствование техники владения клюшкой – это процесс улучшения навыков, необходимых для эффективного управления шайбой, выполнения точных передач и мощных бросков, а также взаимодействия с командой

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в владении клюшкой, что позволит им более эффективно управлять шайбой, выполнять точные передачи и мощные броски, а также взаимодействовать с командой.

**Задачи:**

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

- ~ совершенствование техники держания клюшки;
- ~ развитие навыков ведения шайбы;
- ~ повышение точности и мощности бросков;
- ~ совершенствование различных видов бросков: кистевых, щелчок, с оттяжкой.
- ~ развитие умения выполнять точные и мощные броски по воротам.
- ~ улучшение навыков передач шайбы;
- ~ повышение координации и ловкости;

**Планируемые результаты:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;
- ~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	6	7	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		12	12	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		2	2	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	34	36	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая

силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

### **Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения: с гантелями, мячами.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500-1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, *спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол.

*Подвижные игры.* Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

**Техническая подготовка:**

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. Бег короткими шагами.

Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков от льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги. Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты скрестными шагами. Повороты в движении на 180\* и 360\*.

Торможение полуплугом и плугом. Торможение с поворотом туловища на 90\* на одной и двух ногах.

Старт с места лицом вперед.

Перебежка (изменение направления).

Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием. Падения на грудь, бок 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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

**Тактическая подготовка:**

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

Индивидуальная тактика обороны.

Скоростное маневрирование и выбор позиции.

Дистанционная опека. Контактная опека

Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы с применением силовых единоборств.

Групповая тактика обороны.

Страховка, Переключение, Спаренный отбор.

Взаимодействия с вратарем.

Командная тактика обороны.

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование техники владения шайбой

Совершенствование техники владения шайбой — это процесс улучшения навыков, необходимых для эффективного контроля и управления шайбой в различных игровых ситуациях.

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в управлении шайбой, что позволит им более эффективно управлять шайбой, выполнять точные передачи и мощные броски, а также взаимодействовать с командой.

#### **Задачи:**

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;
- ~ улучшение контроля шайбы;
- ~ развитие навыков ведения шайбы;
- ~ повышение точности и мощности бросков;
- ~ улучшение навыков передач шайбы;
- ~ освоение различных видов передач: прямые, обратные, повышение координации и ловкости.

#### **Планируемые результаты:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;
- ~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	6	7	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		12	12	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		2	2	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	34	36	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положения «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям; перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую. Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади. То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе.

Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево.

Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево. Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего.

Перешагивания через предмет. Боковые перешагивания через предмет. Равновесие на одном коньке. Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Выпады вперед. Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.).

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, Силовая обводка.

Обманные действия (финты). Финт с изменением скорости движения  
Финты головой и туловищем. Финт на бросок и передачу.

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 крючком клюшки, коньком, рукой, туловищем.

Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние. Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта.

#### **Техническая подготовка**

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. Повороты скрестными шагами.

Торможение полуплугом и плугом.

Старт с места лицом вперед.

Бег короткими шагами.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов 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 градусов.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

Кувырок в движении.

Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием.

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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

### **Тактическая подготовка**

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

- ~ Индивидуальная тактика обороны;
- ~ Скоростное маневрирование и выбор позиции;
- ~ Дистанционная опека, Контактная опека;
- ~ Отбор шайбы перехватом;
- ~ Отбор шайбы с применением силовых единоборств;
- ~ Групповая тактика обороны;
- ~ Страховка, Переключение, Спаренный отбор;
- ~ Взаимодействия с вратарем;
- ~ Командная тактика обороны;
- ~ Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

### 336 ч/год

#### Модуль 1. Первоначальные навыки в хоккее с шайбой

Первоначальные навыки игры в хоккей — это базовые умения, которые необходимы для начала занятий этим видом спорта. Они включают в себя как технические, так и физические аспекты.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта хоккей.

#### **Задачи:**

- ~ изучение истории и терминологии хоккея;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

#### **Ожидаемые результаты:**

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая	4	22	26	Опрос,

	подготовка				наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития хоккея как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда).

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на

одной ногое; прыжки на одной ногое с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ногое с бегом.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ногое в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

## Модуль 2. Обучение и совершенствование техники катания на коньках

Техника катания на коньках — это основа игры в хоккей. Она включает в себя различные элементы, которые помогают игрокам эффективно передвигаться по льду, выполнять маневры и взаимодействовать с командой.

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в катании на коньках, что позволит им более эффективно передвигаться по льду, выполнять сложные маневры и взаимодействовать с командой.

### **Задачи:**

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;
- ~ совершенствование техники катания на коньках;
- ~ развитие навыков владения клюшкой;

- ~ повышение игрового взаимодействия;
- ~ совершенствование игровых навыков;
- ~ повышение уровня безопасности на льду;
- ~ развитие психологической устойчивости;
- ~ развитие лидерских качеств и умения работать в команде.

**Ожидаемые результаты:**

~ Улучшение техники катания на коньках: обучающиеся смогут уверенно и плавно передвигаться по льду, выполнять сложные элементы катания, такие как перекрёстный шаг и резкие повороты.

~ Повышение навыков владения клюшкой: обучающиеся улучшат контроль шайбы при движении и в статике, смогут выполнять различные виды бросков и передач с повышенной точностью и силой.

~ Эффективное игровое взаимодействие: обучающиеся научатся лучше взаимодействовать с партнёрами по команде, применять тактические приёмы и стратегии игры в атаке и защите.

~ Развитие физической подготовки: обучающиеся улучшат координацию, ловкость и скорость, укрепят мышцы ног и корпуса, что повысит их выносливость и силу.

~ Совершенствование игровых навыков: обучающиеся улучшат умение обходить соперника и выходить из сложных игровых ситуаций, освоят игру в углу площадки и других ключевых зонах.

~ Повышение уровня безопасности на льду: обучающиеся научатся правильно падать и вставать, использовать защитное снаряжение и соблюдать правила безопасности, что снизит риск травм.

~ Развитие психологической устойчивости: обучающиеся повысят уверенность в своих силах, научатся справляться с игровым давлением, разовьют лидерские качества и умение работать в команде.

№ п/ п	Наименование разделов				Формы промежуточной аттестации
		Количество часов			
		теория	практ ика	всег о	

1	Общая физическая подготовка	1	29	30	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		26	26	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		8	8	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	78	80	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям; перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую. Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади. То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе.

Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево.

Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево. Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего.

Перешагивания через предмет. Боковые перешагивания через предмет. Равновесие на одном коньке. Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Выпады вперед. Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.).

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, Силовая обводка.

Обманные действия (финты). Финт с изменением скорости движения. Финты головой и туловищем. Финт на бросок и передачу.

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. Отбор шайбы с помощью силовых

приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние. Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта.

### **Техническая подготовка**

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. Повороты скрестными шагами.

Торможение полуплугом и плугом.

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 градусов.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

Кувырок в движении.

Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием.

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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

### **Тактическая подготовка**

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

- ~ Индивидуальная тактика обороны;
- ~ Скоростное маневрирование и выбор позиции;
- ~ Дистанционная опека, Контактная опека;
- ~ Отбор шайбы перехватом;
- ~ Отбор шайбы с применением силовых единоборств;
- ~ Групповая тактика обороны;
- ~ Страховка, Переключение, Спаренный отбор;
- ~ Взаимодействия с вратарем;
- ~ Командная тактика обороны;
- ~ Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Модуль 3. Обучение и совершенствование техники владения клюшкой

Совершенствование техники владения клюшкой – это процесс улучшения навыков, необходимых для эффективного управления шайбой,

выполнения точных передач и мощных бросков, а также взаимодействия с командой

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в владении клюшкой, что позволит им более эффективно управлять шайбой, выполнять точные передачи и мощные броски, а также взаимодействовать с командой.

**Задачи:**

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ совершенствование техники держания клюшки;

~ развитие навыков ведения шайбы;

~ повышение точности и мощности бросков;

~ совершенствование различных видов бросков: кистевых, щипковых, с оттяжкой.

~ развитие умения выполнять точные и мощные броски по воротам.

~ улучшение навыков передач шайбы;

~ повышение координации и ловкости;

**Планируемые результаты:**

~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

~ освоение основ техники по виду спорта хоккей;

~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

~ укрепление здоровья обучающихся;

~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;

~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.

- ~ уверенный контроль шайбы: улучшение навыков ведения шайбы прямой и обратной стороной крюка, эффективное ведение шайбы;
- ~ совершенствование точных и мощных бросков по воротам, совершенствование передачи шайбы;
- ~ умение обходить соперника: обучающиеся научатся обходить соперника, сохраняя контроль над шайбой. Освоят игру в углу площадки и выход из сложных ситуаций.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	33	34	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		30	30	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		9	9	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	90	92	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положения «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения, бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям; перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую. Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади. То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе.

Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево.

Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево. Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего.

Перешагивания через предмет. Боковые перешагивания через предмет. Равновесие на одном коньке. Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Выпады вперед. Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.).

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, Силовая обводка.

Обманные действия (финты). Финт с изменением скорости движения  
Финты головой и туловищем. Финт на бросок и передачу.

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 крючком клюшки, коньком, рукой, туловищем.

Отбор шайбы клюшкой способом выбивания. Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние. Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта.

#### **Техническая подготовка**

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. Повороты скрестными шагами.

Торможение полуплугом и плугом.

Старт с места лицом вперед.

Бег короткими шагами.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов 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 градусов.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

Кувырок в движении.

Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием.

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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

### **Тактическая подготовка**

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

- ~ Индивидуальная тактика обороны;
- ~ Скоростное маневрирование и выбор позиции;
- ~ Дистанционная опека, Контактная опека;
- ~ Отбор шайбы перехватом;
- ~ Отбор шайбы с применением силовых единоборств;
- ~ Групповая тактика обороны;
- ~ Страховка, Переключение, Спаренный отбор;
- ~ Взаимодействия с вратарем;
- ~ Командная тактика обороны;
- ~ Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники владения шайбой

Совершенствование техники владения шайбой — это процесс улучшения навыков, необходимых для эффективного контроля и управления шайбой в различных игровых ситуациях.

**Цель:** Повышение уровня мастерства игроков в управлении шайбой, что позволит им более эффективно управлять шайбой, выполнять точные передачи и мощные броски, а также взаимодействовать с командой.

**Задачи:**

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ улучшение контроля шайбы;

~ развитие навыков ведения шайбы;

~ повышение точности и мощности бросков;

~ улучшение навыков передач шайбы;

~ освоение различных видов передач: прямые, обратные, повышение координации и ловкости.

**Планируемые результаты:**

~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья обучающихся;
- ~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;
- ~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.
- ~ уверенный контроль шайбы: улучшение навыков ведения шайбы прямой и обратной стороной крюка, эффективное ведение шайбы;
- ~ совершенствование точных и мощных бросков по воротам, совершенствование передачи шайбы;
- ~ умение обводить соперника: обучающиеся научатся обводить соперника, сохраняя контроль над шайбой. Освоят игру в углу площадки и выход из сложных ситуаций.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	33	34	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		30	30	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		9	9	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	90	92

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Изучение основных правил хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Гигиена спортсмена. Изучение основ физической подготовки, включая силовые, скоростные и координационные упражнения. Понимание важности разминки и заминки, а также правильного питания и восстановления.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и так далее.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения: с гантелями, мячами.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 - 1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места.

Другие виды спорта, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Подводящие упражнения для обучения технике катания (без коньков, вне льда)

На ловкость (равновесие, координация): Принятие основной стойки хоккеиста; положении «основная стойка хоккеиста» попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, вперед-назад (с пятки на носок); ходьба в основной стойке хоккеиста; ходьба в полуприседе, в полном приседе; бег приставными шагами; ходьба скрестным шагом; равновесие на одной ноге, руки в стороны (ласточка); ходьба по узкой опоре; прыжки на двух ногах с поворотами на 90°, 180° и 360°; прыжки на одной ноге; прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°; чередование бега с прыжками и поворотами; чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, поочередное отведение прямой ноги в сторону в положении «основная стойка хоккеиста», прыжковая имитация бега на коньках, бег в усложненных условиях (по песку, по воде), бег спиной вперед.

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба переступанием по виражу, бег с изменением направления движения,

бег в полуприседе спиной вперед попеременно левым и правым боком (баскетбольный бег), бег по пересеченной местности.

Прыжки на двух ногах, упор присев — упор лежа и обратно, прыжковые упражнения со скакалкой. Челночный бег.

Подводящие упражнения для обучения технике владения клюшкой и шайбой (вне льда).

Перемещение клюшки, находящейся в двух руках: вокруг корпуса; вперед и назад; за спину — над головой — к коленям; перешагивание через рукоятку клюшки: вперед и назад; вправо и влево.

Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки: вокруг корпуса; вправо и влево; вперед и назад; перехваты клюшки из одной руки в другую. Подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

Перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке: перед собой; сбоку; сзади. То же самое в положениях: сидя; стоя на одном колене; в приседе.

Упражнения в прыжках и переступаниях: шаг (прыжок) вперед — клюшка назад; шаг (прыжок) вправо — клюшка влево.

Перемещение крюком клюшки кубиков, резиновых колечек, мячей: вперед и назад; вправо и влево. Остановка теннисного мяча после его отскока от стены: катящегося; скачущего.

Перешагивания через предмет. Боковые перешагивания через предмет. Равновесие на одном коньке. Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста.

Выпады вперед. Возвращение в основную стойку из различных положений (сидя, лежа, лежа на спине и т. п.).

Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением 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, Силовая обводка.

Обманные действия (финты). Финт с изменением скорости движения Финты головой и туловищем. Финт на бросок и передачу.

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. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние. Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта.

### **Техническая подготовка**

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. Повороты скрестными шагами.

Торможение полуплугом и плугом.

Старт с места лицом вперед.

Бег короткими шагами.

Торможение с поворотом туловища на 90 градусов 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 градусов.

Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах.

Старты из различных положений.

Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием.

Кувырок в движении.

Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием.

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.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

### **Тактическая подготовка**

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).

- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1x1, 1x2, 1x3, 2x3 и др.).

- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру.

Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении:

- ~ Индивидуальная тактика обороны;
- ~ Скоростное маневрирование и выбор позиции;
- ~ Дистанционная опека, Контактная опека;
- ~ Отбор шайбы перехватом;
- ~ Отбор шайбы с применением силовых единоборств;
- ~ Групповая тактика обороны;
- ~ Страховка, Переключение, Спаренный отбор;
- ~ Взаимодействия с вратарем;
- ~ Командная тактика обороны;
- ~ Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

### **3.2 Воспитательная работа**

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.
- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.
- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.

- посещение традиционных соревнований по хоккею в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

### **3.3 Соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей с шайбой»:

- ~ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
- ~ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ~ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ~ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ~ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям**

##### *Организация и проведение соревнований*

- ~ Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- ~ Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.
- ~ Замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя.
- ~ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
- ~ Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

- ~ Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.
- ~ Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

#### *Установка перед играми и разбор проведенных игр*

- ~ Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
- ~ Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.
- ~ Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.
- ~ Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.
- ~ Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.
- ~ Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

### **3.4 Форма аттестации и контроля**

#### *Медицинский контроль*

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание

тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

**Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающиеся по

результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

### **Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

### **Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической и технической подготовках**

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемуся необходимо пройти контрольные испытания.

#### **Контрольные испытания и методические указания к их выполнению**

**Бег 30 метров** с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** - выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

**Бег на коньках 20 м, 30 м** - выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой.

**Бег на коньках на 20 м (30 м) спиной вперед**– выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Испытание для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед.

### **Оценочные материалы**

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

*Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по хоккею, технико-тактические результаты соревновательной деятельности.*

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			5-7 лет		8-10 лет		11-13 лет		14-15лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8	5,6	6,0	4,7	5,0	4,7	5,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	110	130	120	140	130	150	140
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5	+7	+9	+9	+13	+11	+15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	7	16	11	20	15
5	Бег на коньках 20 метров	с	не более		не более		-	-	-	-	-	-
			8,0	9,0	4,8	5,5						
6	Бег на коньках 30 метров	с	-	-	-	-	не более		не более		не более	
							5,8	6,4	4,7	5,3	4,3	4,8
7	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, сек	с	не более		не более		-	-	-	-	-	-
			9,0	10,0	6,8	7,4						
8	Бег на коньках на 30 метров спиной вперед	с	-	-	-	-	не более		не более		не более	
							7,3	7,9	7,2	7,8	7,1	7,7

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников учебно-тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для

самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса учебно-тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует учебно-тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание учебно-тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

## 5. Список литературы

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

### **Литература для педагогических работников:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 543с.
2. Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. –131с.
3. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.
4. Подвижные игры в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.
5. В.П. Савин, Г.Г. Удилв, В.С. Львов. Организация и построение занятий различных видов и форм по хоккею. М.: 2008,
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
7. Урюпин Н.Н., Савостьянов В.В., Алехнович А.В. «Общая специальная подготовленность хоккеистов» - методическое пособие для тренеров-преподавателей. Под общей ред. В.А. Третьяка. Москва, 2014-34с.

### **Литература для обучающихся:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.

5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013.  
398 .