

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.  
2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 6 лет

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.

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

**Новизна** данной программы заключается в модульном обучении, разработанная с учетом современных тенденций в образовании, в результате которого:

- вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;

- выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- индивидуальная траектория обучения;
- организационные формы обучения;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- формируется общая культура;
- удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- функция тренера-преподавателя (не простая передача знаний, а управление индивидуальной работой обучающихся).

**Актуальность** программы заключается в модульной системе обучения, которая сегодня становится все популярней в силу своей динамичности и высокой результативности.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения являются приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и спортом

Игра в хоккей – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в правильном воспитании детей и подростков.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**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 модульная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

**Сроки реализации программы** – 6 лет.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы: от 7 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)
<b>Общеразвивающие группы (ОРГ)</b>				
1.	Базовый уровень	первый год	15	25
		второй год	14	25
		третий год	13	25
		четвертый год	12	25
		пятый год	11	25
		шестой год	10	25

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

Объем программы:

**Первый и второй года обучения** – 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

**Третий и четвертый год обучения** - 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

**Пятый и шестой год обучения** - 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 504 часов из расчета 12 академических учебных часа 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:*

- ~ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ~ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ~ умение оказывать помощь своим сверстникам;
- ~ 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;
- ~ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ~ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ~ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- ~ 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:

Оборудование включает ворота хоккейные.

Инвентарь: шайбы, конусы для дриблинга, имитатор игрока, корзина для шайб, облегченные тренировочные ворота, тренажер лестница, теннисные мячи, футбольные мячи, тренажер для дриблинга «змейка», гантели, набивные мячи, скакалки, блины.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	252 ч/в год			336 ч/в год			420 ч/в год			504 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в хоккей	7	65	72	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование техники катания на коньках	2	70	72	2	104	106	2	102	104	2	84	86	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование техники владения клюшкой	2	52	54	2	77	79	2	120	122	2	171	173	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Совершенствование техники владения шайбой	2	52	54	2	77	79	2	120	122	2	171	173	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		13	239	252	13	323	336	13	407	420	13	491	504	

## ржание программы

### 3.1 Рабочие программы модулей

252 часов в год

Модуль 1. Совершенствование навыков игры в хоккей

Совершенствование навыков игры в хоккей включает в себя комплексное развитие различных аспектов игры. Вот основные элементы, которые обычно входят в этот процесс: технические навыки, тактическое мышление, физическая и психологическая подготовки, игровая практика.

Эти компоненты помогают игрокам улучшать свои навыки и достигать более высоких результатов в хоккее.

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

#### Задачи:

- ~ изучение правил техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

#### 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.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	50	54	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	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 укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук

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

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячамм, в парах с партнером.

Упражнения для развития координационных движений: опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без

опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-

тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

## Модуль 2. Совершенствование техники катания на коньках

Совершенствование техники катания на коньках включает в себя улучшение базовой стойки и баланса, отработку техники скольжения и торможения, развитие навыков выполнения поворотов и кроссоверов, а также увеличение скорости за счет эффективного отталкивания и координации движений. Важны также специфические упражнения на льду и тренировки вне его для укрепления мышц и повышения общей физической формы.

**Цель:** Совершенствование базовых навыков катания на коньках.

### **Задачи:**

- ~ Совершенствование базовых навыков катания: стойка и баланс на коньках;
- ~ Совершенствование техники скольжения;
- ~ Развитие техники катания на одной, двух ногах;
- ~ Формирование интереса к спортивной игре хоккей;
- ~ Развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты.

### **Планируемые результаты:**

- ~ Совершенствование техники катания на коньках;
- ~ Техника скольжения на двух и одном коньках;
- ~ Знание режима дня спортсмена;
- ~ Выполнение индивидуальной работы над собой.

№ 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	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		19	19	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		12	12	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	70	72	

**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 носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

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: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

### **Техническая подготовка:**

Техника передвижения на коньках.

Посадка (стойка) хоккеиста.

Техника скольжения на двух и одном коньках.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным).

Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).

Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений.

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.

Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### **Тактическая подготовка:**

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

Средства 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  
Принцип командных оборонительных действий.  
Малоактивная оборонительная система 1 -2-2; 1-4; 1-3-1; 0-5.  
Активная оборонительная система 2-1-2; 3-2; 2-2-1.  
Прессинг  
Принцип персональной обороны  
Принцип зонной обороны  
Принцип комбинированной обороны  
Игра в меньшинстве  
Построение обороны при игре в большинстве  
Индивидуальные атакующие действия  
Атакующие действия без шайбы  
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем.

### Модуль 3. 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. Совершенствование техники владения клюшкой в хоккее включает в себя регулярную практику и выполнение различных упражнений, направленных на улучшение контроля шайбы, точности передач и бросков.

**Цель:** Формирование умения выполнять основу техники владения клюшкой.

**Задачи:**

- ~ Разучить различные способы ведения шайбы;
- ~ Добиться выполнения основы техники владения клюшкой;
- ~ Развить интереса к спортивной игре хоккей;
- ~ Развить координацию движений, выносливости ловкости, быстроты.

**Планируемые результаты:**

- ~ Совершенствование техники владения клюшкой;
- ~ Знание о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления организма;
- ~ Формирование знаний о значении и основных правилах закаливания организма.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	18	19	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		14	14	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		8	8	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

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

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка:** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером.

Упражнения для развития координационных движений: опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

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

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

#### **Техническая подготовка:**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой

и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом. Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения.

**Тактическая подготовка:**

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

- отработка взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, то есть 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 другие).

**Модуль 4. Совершенствование техники владения шайбой**

Для улучшения техники владения шайбой в хоккее важно сосредоточиться на регулярных тренировках, которые включают ведение шайбы с использованием различных упражнений для повышения контроля и ловкости. Работа над координацией и балансом помогает лучше управлять шайбой на высоких скоростях и в условиях ограниченного пространства. Использование тренировочных снарядов и упражнений на точность передач и бросков также способствует развитию навыков. Важно тренироваться в различных условиях, чтобы адаптироваться к разным игровым ситуациям и повысить уверенность в обращении с шайбой.

**Цель:** Формирование умения выполнять основу техники владения шайбой.

**Задачи:**

- ~ Расширение запаса навыков и умения владения шайбой;
- ~ Улучшение ведения шайбы по контуру буквы «П», цифры 8;
- ~ Улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок.

**Планируемые результаты:**

- ~ Выполнение всех видов ведения шайбы;

Владение дриблингом на месте.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	18	19	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		14	14	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		8	8	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Терминология хоккея. Жесты судей.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

### **Техническая подготовка:**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### **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.

### **336 часов в год**

#### **Модуль 1. Совершенствование навыков игры в хоккей**

Чтобы улучшить свои навыки в хоккее, необходимо сосредоточиться на технике катания, работе с шайбой и бросках. Также важно развивать скорость реакции и физическую выносливость.

**Цель:** Развитие физических способностей, отвечающих специфике хоккея и ориентирование на максимально возможную степень их развития.

#### **Задачи:**

~ изучение требований техники безопасности на занятиях;

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

**Планируемые результаты:**

- ~ формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- ~ знание техники безопасности;
- ~ формирование представления об истории развития хоккея;
- ~ знание о личной гигиене спортсмена;
- ~ выполнение технически правильно двигательные действия в хоккее.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
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.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

## Модуль 2. 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;

**Планируемые результаты:**

- ~ Совершенствование техники катания на коньках;
- ~ Повышение уровня физической подготовки
- ~ Повышение уверенности в себе, улучшение коммуникативных навыков;
- ~ Развитие лидерских качеств;
- ~ Повышение мотивации и стремления к совершенствованию.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	35	36	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		28	28	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		19	19	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	104	106	

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

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками

одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки  
Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

#### **Техническая подготовка:**

Техника передвижения на коньках.

Посадка (стойка) хоккеиста.

Техника скольжения на двух и одном коньках.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным).

Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).

Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений.

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.

Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

#### **Тактическая подготовка:**

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.

Принцип командных оборонительных действий.

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2; 1-4; 1-3-1; 0-5.

Активная оборонительная система 2-1-2; 3-2; 2-2-1.

Прессинг.

Принцип персональной обороны. Принцип зонной обороны. Принцип комбинированной обороны.

Игра в меньшинстве.

Построение обороны при игре в большинстве.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем. 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.

Тактическая комбинация «скрещивание» Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы» Тактическая комбинация «заслон».

### Модуль 3. 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.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теор ия	практ ика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	26	27	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		21	21	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		13	13	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

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

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами. Другие виды спорта: футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

### **Техническая подготовка:**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой

и сбоку), диагональное, коньками. Длинный бросок с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

**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, то есть 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 другие).

- 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.

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.

#### Модуль 4. Совершенствование техники владения шайбой

Совершенствование техники владения шайбой — это процесс улучшения навыков, необходимых для эффективного контроля и управления шайбой в различных игровых ситуациях. Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности.

**Цель:** Формирование умения выполнять основу техники владения шайбой.

#### **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	26	27	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		21	21	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		13	13	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Терминология хоккея. Жесты судей.

**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,

вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

**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\*.

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**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

Групповая тактика обороны. Страховка, Переключение, Спаренный отбор.

Взаимодействия с вратарем.

Командная тактика обороны.

Принцип командных оборонительных действий.

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2; 1-4; 1-3-1; 0-5. Активная оборонительная система 2-1-2; 3-2; 2-2-1.

Прессинг.

Принцип персональной обороны. Принцип зонной обороны. Принцип комбинированной обороны.

Игра в меньшинстве.

Построение обороны при игре в большинстве.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы.  
Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Командные атакующие действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников.

Длинная атака, атака из средней зоны, атака схода.

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих.

Позиционная атака через центральных нападающих. Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3.

Игра в нападении при численном меньшинстве. Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

#### **420 часов в год**

##### **Модуль 1. Совершенствование навыков игры в хоккее**

Совершенствование навыков игры в хоккее — это важный аспект для игроков любого уровня, от новичков до профессионалов. Программа по совершенствованию навыков может включать в себя различные элементы, направленные на улучшение физической подготовки, технических навыков, тактического мышления и психологической устойчивости.

**Цель:** Развитие физических способностей, отвечающих специфике хоккея и ориентирование на максимально возможную степень их развития.

##### **Задачи:**

- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

##### **Планируемые результаты:**

- ~ формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- ~ знание техники безопасности;

- ~ формирование представления об истории развития хоккея;
- ~ знание о личной гигиене спортсмена;
- ~ выполнение технически правильно двигательные действия в хоккее.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, 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:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами»,

набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Упражнения для развития ловкости.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким

торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

## Модуль 2. 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. Методика совершенствования техники передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Цель:** Совершенствование техники катания на коньках.

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

### **Планируемые результаты:**

- ~ Улучшение техники катания на коньках;
- ~ Улучшение техники скольжения на двух и одном коньках;
- ~ Эффективное игровое взаимодействие;

- ~ Развитие физической подготовки;
- ~ Повышение уровня безопасности на льду;
- ~ Развитие психологической устойчивости.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
		1	Общая физическая подготовка	1	
2	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		28	28	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		18	18	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	102	104	

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

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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: 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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

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

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

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

отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Упражнения для развития ловкости.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Техническая подготовка**

Посадка (стойка) хоккеиста.

Техника скольжения на двух и одном коньках.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным).

Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).

Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений.

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.

Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки 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;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, то есть без сопротивления соперника;

- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2x1, 3x1, 3x2, 1x1 и другие).

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

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.

### Модуль 3. 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.

#### **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;

~ совершенствование точных и мощных бросков по воротам, совершенствование передачи шайбы;

~ умение обводить соперника.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		33	33	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		21	21	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	120	122	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. 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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с

предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, штангой, в парах с партнером.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

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**

#### Техника нападения

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### Техника обороны

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

#### *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

Тактическая комбинация «скрещивание» Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы» Тактическая комбинация «заслон».

#### *Командные атакующие действия*

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников.

Длинная атака, Атака из средней зоны Атака схода.

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих.

Позиционная атака через центральных нападающих. Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3.

Игра в нападении при численном меньшинстве. Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

#### **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.

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.

Принцип командных оборонительных действий.

#### Модуль 4. 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.

#### **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 широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;
- ~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.
- ~ 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	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	24	25	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		33	33	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		21	21	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	120	122	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Правила хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Жесты судей.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

### **Техническая подготовка**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

### **Техника обороны**

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

Групповая тактика обороны.

Страховка, Переключение, Спаренный отбор.

Взаимодействия с вратарем.

Командная тактика обороны.

Принцип командных оборонительных действий.

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2; 1-4; 1-3-1; 0-5.

Активная оборонительная система 2-1-2; 3-2; 2-2-1.

Прессинг

Принцип персональной обороны. Принцип зонной обороны. Принцип комбинированной обороны.

Игра в меньшинстве.

Построение обороны при игре в большинстве.

Индивидуальные атакующие действия.

Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем.

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников.

Длинная атака, Атака из средней зоны Атака схода.

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих.

Позиционная атака через центральных нападающих. Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3.

Игра в нападении при численном меньшинстве. Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

### **504 часа в неделю**

#### **Модуль 1. Совершенствование навыков игры в хоккее**

Совершенствование навыков игры в хоккее — это важный аспект для игроков любого уровня, от новичков до профессионалов. Программа по совершенствованию навыков может включать в себя различные элементы, направленные на улучшение физической подготовки, технических навыков, тактического мышления и психологической устойчивости.

**Цель:** Развитие физических способностей, отвечающих специфике хоккея и ориентирование на максимально возможную степень их развития.

### **Задачи:**

- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ совершенствование основным движениям;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.

### **Планируемые результаты:**

- ~ формирование знаний о хоккее и его роли в укреплении здоровья;
- ~ знание техники безопасности;
- ~ формирование представления об истории развития хоккея;
- ~ знание о личной гигиене спортсмена;
- ~ выполнение технически правильно двигательные действия в хоккее.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, 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:** Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах;

сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с

интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Упражнения для развития ловкости.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

## Модуль 2. 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. Методика совершенствования техники передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

**Цель:** Совершенствование техники катания на коньках.

### **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;
- ~ повышение игрового взаимодействия;
- ~ совершенствование игровых навыков;
- ~ повышение уровня безопасности на льду;

- ~ развитие психологической устойчивости;
- ~ развитие лидерских качеств и умения работать в команде.

**Планируемые результаты:**

- ~ Улучшение техники катания на коньках;
- ~ Улучшение техники скольжения на двух и одном коньках;
- ~ Эффективное игровое взаимодействие;
- ~ Развитие физической подготовки;
- ~ Повышение уровня безопасности на льду;
- ~ Развитие психологической устойчивости.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори	практ	всег	
		я	ика	о	
1	Общая физическая подготовка	1	28	29	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		23	23	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		15	15	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	84	86	

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

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники хоккея.

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

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

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Упражнения для развития ловкости.

Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким

торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### **Техническая подготовка**

Посадка (стойка) хоккеиста.

Техника скольжения на двух и одном коньках.

Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами.

Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным).

Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег).

Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом.

Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений.

Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно.

Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.

Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки 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;

- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, то есть 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 другие).

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

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.

### Модуль 3. 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.

#### **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;
- ~ совершенствование точных и мощных бросков по воротам, совершенствование передачи шайбы;
- ~ умение обходить соперника.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	57	58	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	35	36	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		49	49	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		29	29	Наблюдение

5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	171	173	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. 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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, штангой, в парах с партнером.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

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**

#### Техника нападения

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### Техника обороны

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

#### **Тактическая подготовка**

##### *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

Тактическая комбинация «скрещивание» Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы» Тактическая комбинация «заслон».

##### *Командные атакующие действия*

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников.

Длинная атака, Атака из средней зоны Атака схода.

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих.

Позиционная атака через центральных нападающих. Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3.

Игра в нападении при численном меньшинстве. Атака схода причисленном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

## 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.

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.

Принцип командных оборонительных действий.

### Модуль 4. 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.

**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 широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ уверенное держание клюшки, эффективное ведение шайбы;
- ~ эффективное применение навыков в игровых ситуациях.
- ~ 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	57	58	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	35	36	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		49	49	Наблюдение
4	Тактическая подготовка		29	29	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	171	173	

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности. Правила хоккея, включая правила игры, штрафы и дисциплинарные меры. Жесты судей.

**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, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением и отталкиванием.

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 т.д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями и мячами.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Движение: шагом, бегом, на носках, на пятках, изменение направления при беге и ходьбе.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. 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.

**Специальная физическая подготовка:** Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости: повторное выполнение беговых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-

тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с уменьшением по численности составом, с увеличением продолжительности.

### **Техническая подготовка**

Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге.

Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Длинный броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.

Прием шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком.

Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, 26 два колена, лежа).

Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

### **Техника обороны**

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой.

Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху.

Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру.

Отбор шайбы клюшкой положенной на лед.

Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

### **Тактическая подготовка**

Групповая тактика обороны.

Страховка, Переключение, Спаренный отбор.

Взаимодействия с вратарем.

Командная тактика обороны.

Принцип командных оборонительных действий.

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2; 1-4; 1-3-1; 0-5.

Активная оборонительная система 2-1-2; 3-2; 2-2-1.

Прессинг

Принцип персональной обороны. Принцип зонной обороны. Принцип комбинированной обороны.

Игра в меньшинстве.

Построение обороны при игре в большинстве.

Индивидуальные атакующие действия.

Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем.

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников.

Длинная атака, Атака из средней зоны Атака схода.

Позиционная атака через защитников Позиционная атака через крайних нападающих.

Позиционная атака через центральных нападающих. Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3.

Игра в нападении при численном меньшинстве. Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

### **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 занятия;

- 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 устанавливается 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 обучающемся 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.

**Слаломный бег на коньках без шайбы, с ведением шайбы** - тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на ледовой площадке. Оценивается время и техника выполнения. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой занимающимися.

**Челночный бег на коньках 6\*9 м** - на расстоянии 9 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег на коньках, преодолевая обозначенную дистанцию 6 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

### **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 с шайбой, 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	15	10	-	7	-	11	-	15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	5	-	12	-	14	-
6	Бег на коньках 20 метров	с	не более		не более		-	-	-	-	-	-
			8,0	9,0	4,8	5,5						
7	Бег на коньках 30 метров	с	-	-	-	-	не более		не более		не более	
							5,8	6,4	4,7	5,3	4,3	4,8
8	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, сек	с	не более		не более		-	-	-	-	-	-
			9,0	10,0	6,8	7,4						
9	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
10	Слаломный бег на коньках без шайбы	с	-	-	не более		не более		не более		не более	
					13,5	14,5	12,5	13,0	11,5	12,5	11,0	12,0
11	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	с	-	-	не более		не более		не более		не более	
					15,5	17,5	14,5	16,0	13,5	15,5	13,0	15,0
12	Челночный бег на коньках 6*9 м	с	-	-	не более		не более		не более		не более	

					17,0	18,5	16,7	18,2	16,5	18,0	16,0	17,0
--	--	--	--	--	------	------	------	------	------	------	------	------

#### **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 .



