

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Мотор»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ  
«СШ «Мотор»



С.Н. Самсонов

Утверждена  
приказом № 82  
от 17 октября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа – дополнительная  
общеразвивающая программа  
«ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы 1 год

г.Заволжье  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебный план .....	5
3.	Календарный учебный график .....	6
4.	Рабочие программы изучаемых разделов .....	7
5.	Оценочные материалы .....	18
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы .....	22
7.	Методические материалы .....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Хоккей – командный игровой вид спорта. В процессе соревнований каждая из противоборствующих команд стремится забросить в ворота противника как можно больше шайб и противодействует этому противоположной команде. Характерными особенностями вида спорта хоккей являются коллективность действий, динамизм борьбы, быстрая смена и эмоциональная насыщенность игровых эпизодов и ситуаций, демонстрация хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме.

Высочайший темп игры на протяжении всего матча - основное требование современного хоккея. Переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающаяся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз, максимальная скорость выполнения всех технических элементов и способность поддерживать её длительное время, решение коллективных и индивидуальных тактических задач в условиях противоборства со стороны соперника, лимита времени и пространства - особенности подготовки хоккеистов. Эффективность работы обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «хоккей» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

Цели программы:

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем,
- популяризация хоккея,
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям хоккеем,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее

### 1.2. Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основными технико-тактическими навыками;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство с основами хоккейных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания о:

- развитии хоккея за рубежом и в России
- физической культуре и спорте в России
- влиянии физических упражнений на организм занимающихся
- гигиене, закаливании, режиме дня и питании хоккеиста
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области технико-тактической подготовки умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, тестирование результатов освоения программы (аттестацию) обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается тестированием результатов освоения программы (аттестацией) обучающихся, проводимой Учреждением. К аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме. По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте.

На обучение зачисляются дети в возрасте 5-15 лет, желающие заниматься хоккеем, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен на 44 недели в условиях школы. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 1-2 академических часа.

Таблица 1

Виды подготовки	Кол-во часов	Формы промежуточной и итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	10	собеседование
Общая физическая подготовка	124	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	78	Сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	48	Мониторинг индивидуальных достижений
Контрольные испытания	4	
<b>Всего:</b>	<b>264</b>	

## 3. Календарный учебный график.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общефизической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия по технико-тактической подготовке;
- аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающийся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Начало учебного года — 01 сентября.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год) учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Начало занятий 8:00 Окончание занятий 20:00

Допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

#### Примерный годовой план распределения учебных часов.

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7 (к)	8 (к)	итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая физическая и техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12	6		124
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	4	7	8	7	7	9	8		78
Технико-тактическая подготовка	6	6	4	4	3	4	5	4	4	4	4		48
Контрольные испытания					2				2				4
Общее количество часов	26	26	24	24	22	24	26	24	24	26	18		<b>264</b>

#### Тематическое планирование.

№	Содержание	
1	Количество часов в неделю	6
2	<b>Теоретическая подготовка, часов</b>	<b>10</b>
	Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом	2
	Развитие физической культуры и спорта в России	2
	Гигиена, закаливание, режим дня и питания хоккеиста	2
	Влияние физических упражнений на организм человека	2
	Требования к технике безопасности и правила поведения на игровых площадках	2
3	<b>Практическая подготовка, часов</b>	<b>250</b>
	<b>Общая физическая и техническая подготовка:</b>	<b>124</b>
	Общеразвивающие упражнения	34
	Беговые упражнения, прыжковые упражнения	32
	Упражнения для развития общей выносливости	26
	Упражнения для развития основных физических качеств.	32
	<b>Специальная физическая:</b>	<b>78</b>
	Упражнения для развития ловкости	38
	Упражнения специальной скоростной направленности	22
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>48</b>
	Специальные упражнения на технику владения коньками	18
	Специальные упражнения на технику владения клюшкой	18
	Упражнения на тактическое и командное взаимодействие	12
5	Контрольные испытания	4
<b>ВСЕГО</b>		<b>264</b>

#### 4. Рабочие программы изучаемых разделов.

##### 4.1 Рабочая программа раздела «теоретическая подготовка»

Тема 1. Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом

История возникновения хоккея в мире. Возникновение хоккея и его развитие в СССР. Первое первенство СССР по хоккею. Краткая характеристика соревнований в СССР и России. Участие советских и российских хоккеистов в первенстве Мира, Европы и Олимпийских Играх. Ведущие игроки и тренеры советского и российского хоккея. Их участие в развитии мирового хоккея. Состояние хоккея в Нижегородской области, его история. Задачи и пути дальнейшего развития хоккея в России. Растущая популярность хоккея.

Тема 2. Развитие физической культуры и спорта в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт как составная часть физического развития российского народа, укрепления здоровья, всестороннего физического развития, их подготовки к общественно полезному труду и защите Родины. Неуклонный рост материального благосостояния и духовной культуры российского народа – основа массового

развития физической культуры и спорта. Физкультурное и спортивное движение. Олимпийское движение. Значение Олимпийских игр в жизни общества.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по хоккею. Рост массовости спорта и достижения российских спортсменов на международной арене.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питания хоккеиста.

Личная гигиена. Гигиена мест занятий, режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Витамины и их влияние и значение в питании спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий командными игровыми видами спорта. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника безопасности и правила поведения на игровых площадках

Основные меры безопасности и правила поведения на игровых площадках. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях игровыми видами спорта.

## **4.2. Рабочая программа раздела «общая физическая подготовка»**

### **4.2.1. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседание на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами.



Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

#### **4.2.2. Беговые и прыжковые упражнения.**

Бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты.

#### **4.2.3. Упражнения для развития общей выносливости**

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут( работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд), серийное выполнение игровых технико- тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

#### **4.2.4. Упражнения для развития основных физических качеств**

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры на коньках футбольным, гандбольным мячами. Подвижные

игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

### **4.3. Рабочая программа раздела «специальная физическая подготовка»**

#### **4.3.1. Упражнения для развития ловкости.**

Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Преодоление полосы препятствий, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнения со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

#### **4.3.2. Упражнения специальной скоростной направленности**

Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

#### **4.3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **4.4. Рабочая программа раздела «техничко-тактическая подготовка»**

##### **4.4.1. Специальные упражнения на технику владения коньками.**

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. Ходьба в полу приседе и в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Стоя на одной ноге, наклонитесь вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны(ласточка). Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения по конькобежной подготовке (вне льда, без коньков). Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега на коньках скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180-360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Выпрыгивание из полу приседа и приседа.

Прыжки на коньках с продвижением спиной вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед- в- сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой-скольжение на двух, толчок левой ногой- скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой- скольжение на двух. Выполнение упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двух опорном положении. То же самое

только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, в лево. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

#### Приемы техники передвижения на коньках.

№	Приемы техники хоккея	
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+
2	Основная стойка хоккеиста	+
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+
6	Бег скользящим шагом	+
7	Повороты по дуге в лево и в право не отрывая коньков ото льда	+
8	Повороты по дуге толчками одной(внешней) ноги(переступанием)	+
9	Повороты по дуге переступанием двух ног	+
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+
11	Торможение полу плугом и плугом	
12	Старт с места лицом вперед	+
13	Бег коротким шагом	+
14	Торможение с поворотом туловища на 90-градусов на одной и двух ногах	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами.	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+
17	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+
18	Бег спиной вперед скрестными шагами	+
19	Бег спиной вперед переступанием ногами	+
20	Повороты в движении на 180 и 360 градусов	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+
22	Старты из различных положений с последующими рыками в заданные направления	+
23	Падения на колени в движении с последующим вставанием и ускорением в заданном направлении	+
24	Кувырок в движении	+
25	Падение на грудь , бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+

27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+
----	--	---

#### 4.4.2. Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

- перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру буквы «п», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

- ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчком перед собой, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, короткое ведение шайбы, асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

- ведение в разных направлениях при различных исходных положениях.

Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны, приступают к обучению технике бросков с неудобной стороны. Одновременно с обучением передачам шайбы, ведется обучение приему шайбы. При занятиях с клюшкой на льду обучение технике владения клюшкой, проводится в той же последовательности, как и на земле.

Обучать техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения движений, скорость выполнения упражнений увеличивается.

Когда учащиеся освоили элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. финт с изменением направления движения.
2. финт с изменением скорости движения
3. финт на бросок.

#### Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1	Основная стойка хоккеиста	+
2	Владение клюшкой. основные способы держания клюшки; обычный, широкий, узкий хват.	+
3	Ведение шайбы на месте	+
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+
7	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+

8	Ведение шайбы коньками	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+
10	Обводка соперника на месте и в движении	+
11	Длинная обводка	+
12	Короткая обводка	+
13	Силовая обводка	+
14	Обводка с применением обманных финтов	+
15	Финт клюшкой	+
16	Финт с изменением скорости движения	+
17	Финт головой и туловищем	+
18	Финт на бросок и передачу шайбы	+
19	Финт ложная потеря шайбы	+
20	Бросок шайбы с длинным разгоном	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном	+
22	Удар шайбы с длинным замахом	+
23	Удар шайбы с коротким замахом	+
24	Бросок- подкидка	+
25	Броски в процессе ведения, обводки, передач шайбы.	+
26	Броски и удары в одно касание встречно и с боку идущей шайбы	+
27	Бросок шайбы с не удобной стороны	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+
29	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+
30	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+
31	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+
32	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. остановка и толчок соперника плечом	+
33	Остановка и толчок соперника грудью	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра	+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+

Техническая подготовка. Техника игры вратаря.

№ п/п	Приемы техники хоккея	
1	Обучение основной стойке вратаря	+
2	Обучение низкой и высокой стойке и переходу от одного вида стойки к другому	+

3	Передвижение на параллельных коньках ( влево, в право)	+
4	T-образное скольжение( в право, влево)	+
5	Передвижение вперед выпадами	+
6	Торможение на параллельных коньках	+
7	Передвижение короткими шагами	+
8	Повороты в движении на 180гр,360гр.в основной стойке вратаря	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием	+
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону т –образным скольжением	+
13	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена	+
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+
15	Ловля шайбы на блин	+
16	Ловля шайбы на грудь стоя , с падением на колени	+
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону на параллельных коньках	+
19	Отбивание шайбы коньком	+
20	Отбивание шайбы клюшкой( вправо, в лево).	+
21	Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и два колена	+
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена	+
24	Отбивание шайбы щитками стоя , с падением на одно и два колена	+
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+
26	Отбивание шайбы щитками с падением на бок	+
27	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+
28	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+
29	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена	+
30	Остановка шайбы клюшкой у борта	+
31	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	+

32	Бросок шайбы на дальность и точность	+
33	Передача шайбы клюшкой по льду (одной рукой, двумя).	+
34	Передача шайбы подкидкой	+
35	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.	+

#### 4.4.3. упражнения на тактическое и командное взаимодействие

Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника с низу, удар по клюшке с боку, прижимание клюшки противника с верху. Выбивание резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при в ведении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньком, клюшкой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения.

Игра в нападении. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы



в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

#### 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 соперника

Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплу в команде.

#### Тактическая подготовка.

№ п/п	Приемы тактики игры	
Приемы тактики обороны. приемы индивидуальных тактических действий		
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+
2	Дистанционная опека	+
3	Контактная опека	+
4	Отбор шайбы перехватом	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+
Приемы групповых тактических действий		
1	страховка	+
2	переключение	+
3	Спаренный отбор шайбы	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем	+
Приемы командных тактических действий		
1	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-4	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-3-1	+
4	Малоактивная оборонительная система 0-5	+
5	Активная оборонительная система 2-1-2	+
6	прессинг	+
7	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+

8	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+
9	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+
10	Тактические построения обороне при численном меньшинстве	+
11	Тактические построения в обороне при численном большинстве	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия		
1	Атакующие действия без шайбы	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+
Групповые тактические атакующие действия		
1	Передачи- короткие, длинные.	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в движении, с использованием борта	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+
5	Тактическая комбинация «скрещивание».	+
6	Тактическая комбинация «стенка».	+
7	Тактическая комбинация «оставление шайбы».	+
8	Тактическая комбинация «пропуск шайбы».	+
9	Тактическая комбинация «заслон».	+
10	Тактические действия при вбрасывании шайбы: -в зоне нападения,- в средней зоне, - в зоне защиты.	+

Тактика игры вратаря		
Выбор позиции в воротах		
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве(2:1, 3:1, 3:2).	+
2	Выбор позиции( вне площади ворот) при позиционной атаке противника.	+
3	Прижимание шайбы	+
4	Перехват и остановка шайбы.	+
5	Выбрасывание шайбы	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке	+

## 5. Оценочные материалы

Формы тестирования.

Программа предусматривает текущий контроль и тестирование результатов освоения программы.

Текущий контроль проводится (в декабре-январе) в виде сдачи контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тестирование результатов освоения программы проводится в апреле (мониторинг индивидуальных достижений и нормативы СФП) и июне (собеседование и нормативы ОФП).

Основные формы тестирования являются:

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

### **Оценочные материалы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Устный опрос.

Вопросы:

Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом (какие игровые виды спорта вы знаете, где их родина, родина хоккея, что вы знаете о хоккее в России, знаменитые советские хоккеисты, их номера, знаменитые российские хоккеисты, их номера, хоккей в Нижнем Новгороде).

Развитие физической культуры и спорта в России (физическая культура в жизни людей, спорт – какие соревнования, олимпийское движение – что вы знаете, летние и зимние ОИ)

Гигиена, закаливание, режим дня и питания хоккеиста (опрос по основным понятиям)

Влияние физических упражнений на организм человека (строение тела человека, как меняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем под воздействием нагрузок)

Требования к технике безопасности и правила поведения на игровых площадках (правила игры в хоккей, правила поведения во время соревнований, требования к экипировке, как избежать травм).

Тестирование по теоретической подготовке проводится в форме беседы на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» «незачет».

#### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

Контрольные упражнения (тесты)	возраст			
	5-7 лет	8-10	11-12	13-15

<i>По общей физической подготовке</i>					
Бег 20 м с высокого старта (с)	<b>56</b>	4,32	4,25	4,12	4,10
	<b>46</b>	5,3	5,25	5,12	5,10
	<b>36</b>	6,3	6,25	6,12	6,10
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	<b>56</b>	147,8	160,3	182,5	190,3
	<b>46</b>	135,5	145,0	158,2	175,0
	<b>36</b>	110,5	115,0	125,5	135,5
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	<b>56</b>	31	37	41	43
	<b>46</b>	27	33	37	39
	<b>36</b>	23	29	33	35
Челночный бег 4х9 м	<b>56</b>	11,25	11,03	10,89	10,73
	<b>46</b>	12,25	12,0	11,9	11,5
	<b>36</b>	13,25	13,0	12,5	12,0
<i>По специальной физической подготовке</i>					
Бег на коньках 20 м (с)	<b>56</b>	4,36	4,28	4,21	4,18
	<b>46</b>	5,5	5,3	5,0	4,9
	<b>36</b>	6,5	6,3	6,0	5,8
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	<b>56</b>	6,33	6,27	6,22	5,94
	<b>46</b>	7,33	7,27	7,22	6,8
	<b>36</b>	8,33	8,27	8,22	7,8
Челночный бег на коньках 6х9 м (с)	<b>56</b>	16,68	16,47	16,32	16,24
	<b>46</b>	17,8	17,5	17,3	17,2
	<b>36</b>	18,8	18,5	18,3	18,2
Слаломный бег б/ш (с)	<b>56</b>	12,99	12,39	12,10	11,98
	<b>46</b>	14,00	13,5	13,10	13,00
	<b>36</b>	15,00	14,5	14,10	14,00
Слаломный бег с/ш (с)	<b>56</b>	14,98	14,42	14,19	14,03
	<b>46</b>	16,00	15,52	15,2	15,0
	<b>36</b>	17,00	16,8	16,2	16,0

## **Методика проведения контрольных испытаний.**

### **Оценка общей физической подготовленности.**

1. Бег 20 м тест направлен на оценку скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Даются две попытки, регистрируется время (с).
2. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером

и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

### **Оценка специальной физической подготовленности**

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

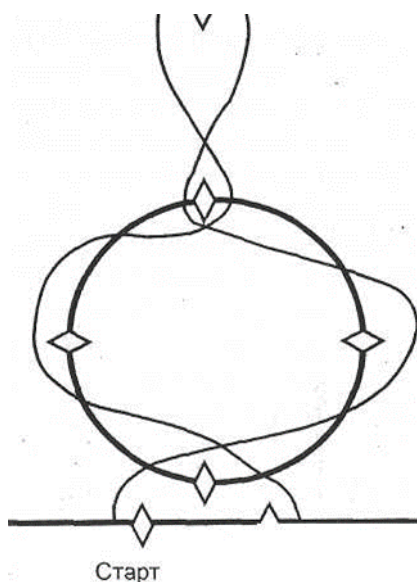
2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

Схема движения при выполнении упражнений «слаломный бег».



### Тестирование по технико-тактической подготовке.

Проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Критерий.	выполняет	Не выполняет	комментарии
Передачи короткие			
Передачи длинные			
Нападающие действия			
Защитные действия			
Участствует в коллективных действиях в нападении			
Участствует в коллективных действиях в защите.			

Оценивается выполнение обучающимися технико-тактических приемов в процессе тренировочных занятий, тренировочных и контрольных матчей и заканчивается выставлением оценки «зачет», «незачет».

## 6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.

### 6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и тестирование результатов освоения программы.

Наполняемость групп: 10-25 человек.

Продолжительность одного занятия: Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

## 6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие необходимых оборудованных помещений:
  - кабинет для проведения теоретических занятий,
  - хоккейный корт,
  - спортивный зал;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы:

- мебель ученическая, доска тактическая, гимнастическая скамейка, ворота хоккейные с сеткой, мишень для отработки ударов по воротам, электронный тренажер для отработки комплексного движения по обыгрышу соперника мяч футбольный, мяч волейбольный, шайбы, клюшки, секундомер, свисток).

## 7. Методические материалы

Методическая часть программы определяет: содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации программы; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Подготовка хоккеистов — целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Планирование является необходимым условием для решения задач. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на год для учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

### Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;

- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

### **Средства тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы спортивной тренировки**

- **Общепедагогические:**  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**

метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

*Цель:* утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям хоккеем, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятие имеет типовую структуру.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность



реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Калужанов В. М. юный хоккеист -----м. «физкультура и спорт», 1986.
2. Дерябин С. Е. контроль за подготовкой юных хоккеистов-----м. «физическая культура и спорт», 1981.
3. Климин . В . П. колосков в. И. «управление подготовкой хоккеистов»--- ----- м. « физическая культура и спорт», 1982.
4. Никонов .Ю . В .игра и подготовка юного вратаря---- м. полымя, 1999.
5. Никонов Ю . В. Подготовка квалифицированных хоккеистов--- мн...
6. Аскар , 2003.
7. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. Исправленное и дополненное), министерство спорта и туризма республики беларусь , 2006.
8. Савин В.П. теория и методика хоккея--- м . академия2003.
9. Твист П. хоккей . теория и практика---- м. астрель аст, 2006.
10. Третьяк В. А. мастерство вратаря м.: мир , 2003.
11. Савин В. П. хоккей—программа федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея [Электронный ресурс]. URL: <http://fhr.ru/main/>;
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.