

Министерство образования и науки Забайкальского края
Комитет образования Тунгокоченского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Детско – юношеская спортивная школа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по виду спорта «хоккей»**

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
протокол № 1 от 28.08.2025

Утверждено:
директор МБУ ДО ДЮСШ
приказ № 30-П от 04.09.2025

Срок реализации: 3 года
программа рассчитана на детей 6-17 лет
уровень - базовый

Автор программы:
тренер-преподаватель по хоккею
Мамчур С.В.

с. Верх –Усугли
2025 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана на основании: Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Устав МБУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МБУ ДО ДЮСШ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, *базовый уровень* - освоение основных элементов, *продвинутый уровень* - совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение

предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На *стартовом уровне* обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На *базовом уровне* предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На *продвинутом уровне* предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Одной из сфер нашей общественной жизни является спорт, который служит средством физического, нравственного и интеллектуального воспитания человека. Среди различных средств физического воспитания значительное место занимает хоккей с шайбой. Хоккей с шайбой - прекрасное зрелище для больших аудиторий, могучее средство физического воспитания и волевой закалки миллионов молодых людей, организация их досуга. Хоккей с шайбой любят за удаль, за огненный характер игры, где порой непросто разобраться в вихре происходящих событий. Это схватка страстей, скрытая борьба характеров. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Как вид спорта - хоккей имеет скоростно-силовую направленность. Хоккей способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением, совершенствует физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую активность; деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний и поддержания здоровья

занимающихся. При разработке программы использовался опыт авторов: В.П.Савина «Теория и методика хоккея», Шестакова М.П., Назарова А.П.; Черенкова Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеиста» М: 2000; Г.П. Михалкина «Хоккей для начинающих» М: 2001; Букатина А.Ю. «Я учусь играть в хоккей: «Энциклопедия юного хоккеиста» М.: 2004; Михно Л.В. «Профессионализм игрока и тренера в хоккее» Санкт-Петербург, 2008.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию; - социализацию и адаптацию к жизни в обществе; - формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на стадионе, так и на хоккейном корте, в спортивном зале. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий хоккеем с шайбой.

Задачи программы:

- популяризация хоккея с шайбой и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

личностные:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;

предметные:

-овладение основами выбранного вида спорта - хоккеем с шайбой;

метапредметные:

-Умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике передвижения на коньках.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 6-17 лет составляет 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО «В-Дарасунская ДЮСШ» по представлению тренера- преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах) Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» разработана для спортивно-оздоровительного этапа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 17 лет.

Срок её реализации - 3 года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 216 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБОУ ДО ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

Для реализации программы стартового и базового уровня набираются группы 10-15 человек с постоянным составом в возрасте от 6 до 17 лет.

Цель программы первого года (стартовый уровень):

- Приобщение детей к хоккею и здоровому образу жизни

Задачи программы первого года (стартового уровня):

(личностные, метапредметные, образовательные)

- знакомство с историей хоккея
- изучение основ личной гигиены спортсмена, правила закаливания.
- изучение правил пользования хоккейным инвентарём
- получение первоначальных знаний по технике скольжения и равновесия на коньках;
- умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике владения клюшкой и шайбой, а также в технике передвижения на коньках.
- воспитание выносливости, логического мышления.

Цель программы базового уровня:

- Раскрытие спортивного потенциала учащихся через занятия хоккеем, развитие устойчивого интереса к хоккейному спорту.

Задачи программы базового уровня:

(личностные, метапредметные, образовательные)

- изучение истории и современного состояния хоккейного спорта в мире, России, Забайкальского края;
- изучение правил обслуживания и подготовки спортивного инвентаря;
- умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практике, учитывать позиции других участников.
- получение знаний по основным приёмам техники хоккейного спорта

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЁМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.

Этапный норматив	1 год	2 год	3 год
	Стартовый уровень	Базовый уровень	продвинутый уровень
Количество часов в неделю	6	6	6
Общее количество часов в год	216	216	216

Стартовый уровень. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие разрешение врача и заявление родителей. На нём осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на **базовый уровень**.

Результатом является:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование коммуникативных и регулятивных действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы, фиксируется в виде оценочных листов, в портфолио обучающихся;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей; — всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. с высокого старта (не более 4,3 с.)	Бег на 20 м. с высокого старта (не более 5,3 с.)
	Бег на коньках на 20 м. (не более 4,3 с.)	Бег на коньках на 20 м. (не более 5,3 с.)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см.)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м. (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м. (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы на 20 м. (не более 12.3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы на 20 м. (не более 12.3 с)
	Челночный бег на коньках без шайбы 6х9 м (не более 16.4 с)	Челночный бег на коньках без шайбы 6х9 м (не более 17.5 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11.1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12.1 с)

Базовый уровень второй год обучения (тренировочный этап). На этом этапе формируются группы из здоровых детей (на основании медицинского заключения), прошедших необходимую подготовку на стартовом уровне, выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе является:

— повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

— приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

— формирование спортивной мотивации;

— укрепление здоровья спортсменов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВНЕНЬ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м. (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м. (не более 6,2 с)
	Бег 400 м. (не более 74 с)	Бег 400 м. (не более 94 с)
Выносливость	Бег 3000 м.	Бег 3000 м.
Координационные способности	Челночный бег на коньках без шайбы 6x9 м (не более 16.4 с)	Челночный бег на коньках без шайбы 6x9 м (не более 17.5 с)
	Бег по малой восьмерке (не более 27 с.)	Бег по малой восьмерке (не более 32 с.)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75 % собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Ожидаемые результаты работы программы «Хоккей»:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению индивидуальных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Способы проверки:

- контроль администрации;
- промежуточная аттестация по общей, специально-физической подготовке, технико-тактической, игровой и теоретической подготовки; - итоговая аттестация.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов. В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования
- антропометрические обследования
- тестирование уровня физической подготовленности
- тестирование технико-тактической подготовленности
- расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объёма и эффективности соревновательной деятельности

- объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства)

- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности)

- контроль тренировочной деятельности(оценка тренировочных нагрузок)

Учебно-тематический план (1 года обучения)

№	Название разделов	Кол-во часов теоретических	Кол-во часов практических	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	беседа
2	Инструкция по технике безопасности	1	1	2	беседа
3	Физическая культура и спорт в РФ, развитие хоккея, права и обязанности игроков	2	-	2	беседа
4	Значение разносторонней физической подготовленности для достижений в спорте	1	-	1	беседа
5	Разрядные нормы и требования по хоккею	1	-	1	беседа

6	Медосмотр, гигиенические знания, закаливание, режим спормена	1	1	2	беседа
7	Основы методики обучения и тренировки хоккеистов	1	1	2	практические
8	Общая физическая подготовка	-	90	90	практические
9	Специально физическая подготовка	-	60	60	практические
10	Изучение технике и тактике игры	1	33	34	практические
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	-	1	беседа
12	Возрастное деление игроков и продолжительность игр	1	-	1	беседа
13	Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня		19	19	Результаты соревнований
14		11	205	216	

Содержание программы.

Теоретические занятия

Общая и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивной тренировке.

Требования к физической подготовке хоккеистов, её место и значении в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении спортивной техникой и тактикой игры.

Место общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке хоккеиста.

Средства общей и специальной физической подготовки. Роль физической подготовки в поддержании спортивной формы, повышении спортивной работоспособности и стимулировании восстановительных процессов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых хоккеисту: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Учет и оценка уровня развития общей и специальной физической подготовки хоккеиста.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определённого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется: при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки; нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий; обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест для занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научнометодическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле.

Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста. Управление подготовкой хоккеистов. Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее.

Основы техники и технической подготовки Основные понятия о технике игры «хоккей» и её значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приёмов; эффективность выполнения технических приёмов; степень обученности владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписи игры в хоккее.

Основы тактики и тактической подготовки Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристики физических качеств и методика их воспитания Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею. Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные

правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, её состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и её разбор. Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать своё мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени — (сезон, период, месяц, неделю).

Планирование командной и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с командным планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Основы техники и тактики игры в хоккей

Техника бега на коньках короткими скользящим шагом. Бег по малым и большим дугам переступанием, скрещением, толчком одной ногой. Бег спиной вперёд по прямой и дугам. Торможения полу плугом, плугом и с поворотом на 90° двумя и одной ногой. Прыжки через препятствия толчком одной ногой и одновременно двумя.

Техника владения клюшкой. Способы держания клюшки — основной и широкий. Ведение шайбы плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы. Ведение шайбы клюшкой, коньком после броска о борт. Характерные особенности броска шайбы слева, справа. Броски с места и в движении. Кистевой бросок. Удар-бросок. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой клюшки, коньком, рукой. Подкидка шайбы. Финты клюшкой, туловищем. Силовые приёмы. Ловля шайбы на себя.

Техника игры вратаря. Значение технического мастерства, скорости и манёвренности бега для достижения высоких спортивных результатов. Рост требований к расширению арсенала технических приёмов. Отличия технических приёмов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Развитие «чувства шайбы» и роль скоростного выполнения приёмов техники. Качественный показатель техники — рациональность движений, эффективность применения технического приёма в игре. Спортивное трудолюбие — важнейший фактор роста индивидуального технического мастерства. Понятие о стратегии, тактике, системе, стиле, ритме и комбинациях в хоккее. Развитие тактики в связи с совершенствованием физической, технической, психологической и морально-волевой подготовки. Характеристика основной системы — «пять в нападении, пять в защите» и её варианты. Индивидуальные тактические действия — выбор места, обводка игрока, отбор шайбы. Действия игрока при начале атаки в зоне защиты, в средней зоне и зоне нападения. Индивидуальные тактические действия при переходе к защите в зоне нападения, в средней зоне и зоне защиты. Страховка, тактика игры вратаря.

Групповые тактические действия. Передача как средство коллективной тактики. Характеристика передач. Тактические комбинации при выходе из зоны защиты, прохождении средней зоны и выходе в зону нападения. Атака ворот с ходу. Розыгрыш шайбы в зоне нападения и создание условий для броска. Помехи вратарю. Добивание шайбы. Действие игроков при срыве атаки. Построение обороны в зоне нападения, средней зоне и в зоне защиты. Командные тактические действия. Игра команды «пять в нападении, пять в защите». Быстрый прорыв и позиционное нападение — контратаки; начало нападения в зоне защиты, развитие нападения в средней зоне и завершение нападения с хода. Розыгрыш шайбы в зоне нападения. Переход к защите в зоне нападения. Характеристика игры команды в защите — зонная, персональная, комбинированная. Прессинг (силовое давление). Тактика при замене игроков, вбрасывании шайбы, игра в неравно численных составах и при различных метеорологических условиях (оттепель, метель и т. п.).

Психологическая подготовка Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Многообразие ощущений и восприятий в спорте. Особенности внимания и памяти. Волевые усилия и их значение. Воспитание волевых усилий в процессе спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний. Значение зрительного восприятия движений и мышечнодвигательных представлений в процессе обучения. Психологическая характеристика состояния тренированности. Влияние соревнований на протекание психических процессов. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения проводятся на каждом занятии для организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с задачами и условиями проведения занятий. Понятие о строе и командах. Построение. Рапорт дежурного. Расчёт на месте. Повороты на месте и в движении. Движение шагом и бегом. Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Размыкание и смыкание строя, изменение скорости движения. Передвижение шагом и бегом в колонне по одному и по два, ходьба и бег в обратной последовательности.

Обще развивающие упражнения

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, вращение головы. Упражнения для рук: в различных исходных положениях — движения

руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперёд и в стороны. Упражнения для мышц туловища: в различных стойках (стоя ноги вместе и ноги врозь) — наклоны вперёд, назад и в стороны; то же, стоя на коленях, сидя с различными исходными положениями и движениями рук; повороты и вращения туловища с различными положениями и движениями рук. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке — движения туловища вперёд, назад, в стороны. Сгибания рук в упоре лежа, ноги на скамейке, гимнастической стенке; с закреплёнными на гимнастической стенке ногами или с помощью партнёра — движения туловища с различными исходными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног: из положения стоя с различными исходными положениями рук — поочерёдно движение ног вперёд, в стороны и назад; то же со сгибанием и разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах. Выпады и перемены выпадов с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Ходьба с различными выпадами; переходы из положения стоя в полуприсед, полный присед; то же с пружинящими движениями ног, то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа. Упражнения с предметами (набивные мячи, вес от 2 до 5 кг). Упражнения с мячами для мышц рук, ног и туловища такие же, как и без предметов. Броски мяча двумя руками снизу вперёд, вверх, назад, стоя на месте; то же с одного, двух, трёх шагов разбега вперёд, в стороны и назад. Броски мяча на дальность и высоту на количество раз. Толкание мяча одной рукой в различных направлениях. Броски мяча, сидя на гимнастической скамейке или на полу. В висе на гимнастической стенке, мяч в ногах — различные движения прямыми и согнутыми ногами и броски мяча вперёд и в стороны. Лежа на гимнастической скамейке или полу, мяч в ногах — сгибание, разгибание ног в разных направлениях и броски мяча. Упражнения вдвоём с сопротивлением партнёра; игры и эстафеты с мячом. Упражнения с гантелями (2—6 кг), гирями (16—24 кг), мешком с песком (4—10 кг), штангой (до 50—60% веса занимающегося).

Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Выжимание штанги двумя руками, вырывание, жим штанги; со штангой на плечах — приседание, прыжки, передвижение шагом и бегом в различном темпе. Упражнения с гимнастической палкой — наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Подбрасывание и ловля палки. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Упражнения вдвоем с палкой и с сопротивлением партнёра. Упражнения с

короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперёд, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Эстафеты со скакалками. Упражнения с теннисными мячами (для вратарей). Броски и ловля мячей одной рукой из положения стоя, стоя на коленях, сидя; лежа в разных положениях, ловля мяча, отскочившего от стенки; метание мяча в цель. Элементы акробатики. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега. Кувырки через низкое препятствие и через партнёра. Мост из положения лежа на спине с опорой на голову; МОСТ после стойки на руках с помощью и без помощи партнёра; вставание различными приёмами из положения моста. Стойка на лопатках, на голове и руках с помощью и без помощи партнёра. Переворот боком в обе стороны с места, с шага и с разбега вперёд и назад, сальто вперёд.

Для вратарей: полу шпагат, шпагат, сальто вперёд и назад в группировке. При разучивании акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку занимающихся.

Упражнения на снарядах. Из виса спиной к гимнастической стенке — поднимание одной, двух ног вперёд, вверх; махи ногами вправо и влево; поднимание согнутых ног и их выпрямление без отягощения и с отягощением; повороты туловища направо и налево. Смешанные висы — упоры, наклоны и выпрямления туловища в висе. Из виса лицом к стене — опускание тела вниз с опорой на двух и одной ноге и возвращение в исходное положение. Лазание по канату с помощью и без помощи ног; лазание из положения угла. Упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах. Висы простые и смешанные, висы спереди и сзади, согнувшись и прогнувшись, угол в висе, висы с движениями ног, подтягивания в висе с различными движениями ног, переходы из одного виса в другой, в висе поднимание ног вверх до касания ими снаряда, круговые движения ногами в висе на перекладине и кольцах, раскачивание на кольцах и соскоки. Переходы из виса в упор на параллельных брусьях. Упор лежа и сгибание ног в упоре лежа на брусьях, передвижение по брусьям в положении упора, различные формы приседов, стойка на плечах, соскоки после раскачивания. Различные соскоки с брусьев. Прыжки через козла или коня в ширину — вскок в упор стоя на коленях и соскок в упор присев, соскок прогнувшись (ноги вместе и врозь). Прыжки через козла — согнув ноги и ноги врозь. Прыжки через коня в ширину — ноги вправо или влево, прыжки через коня в длину. Ходьба и бег. Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, на наружной и внутренней сторонах ступни, с различными исходными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Элементы спортивной ходьбы с изменением темпа движения. Ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами,

ходьба с высоким подниманием вперед прямых и согнутых ног. Бег в чередовании с ходьбой на беговой дорожке и на местности (кроссы) продолжительностью до 20—30 мин. Бег в равномерном темпе на местности, то же с переменной темпа на дистанции до 5—7 км.

Изучение техники низкого старта, пробег в полную силу отрезков 20—30—50—60 м по прямой и повороту, бег с преодолением небольших препятствий и низких барьеров. Пробег отрезков 100, 200, 300 м с переменной скоростью. Эстафеты и игровые упражнения с бегом в полную силу и с преодолением несложных препятствий. Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной и пятерной прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 3—5—10 и более беговых шагов с постоянным ускорением скорости разбега и с различными положениями тела в полете. Тройной прыжок в длину с разбега с различным по длине разбегом. Прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; выполнение серий таких прыжков, вскакивание на предметы и перескакивание через них. Прыжки в высоту с разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и с разбега и по прыжкам в высоту.

Метания. Толкание ядра (облегченного и нормального, в зависимости от возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся) с места и с разбега. Метание диска (облегченного и нормального) с места и с поворотами. Метание гранаты с места и с разбега. Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО и ГЗР по метаниям. Плавание. Плавание на 50 и 100 м па время. Проплывание более длинных дистанций без учёта времени. Приёмы спасания утопающих. Обучение плаванию способом кроль, на боку, брасс. Для не умеющих плавать: выполнение упражнений для освоения с водой и начальное обучение плаванию.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, хоккей на траве. Для вратарей — теннис. Велосипед. Обучение посадке и технике передвижения на велосипеде. Езда по дорогам, тропинкам в лесу и по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 30 до 50 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнёра из круга. Поднимание и переноска партнёра. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Пробег отрезков (15—30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направления. Пробег отрезков (20—40 м) с максимальной скоростью, пробег отрезков (30,

50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Пробег коротких отрезков с клюшкой с переменной направлением и резкими остановками. Бег с изменением направления по зрительному сигналу, бег на коньках по виражу, кругу, спирали, восьмёрке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направлением, с ведением шайбы. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересечённости, дистанция от 2 до 6—8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000 — 5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторное пробег отрезков 300—400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, баскетбол, футбол) с применением некоторых правил игры в хоккей. Развитие выносливости на льду: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе. Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на 'ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.

Упражнения на льду. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъём, игра клюшкой лежа. Менять исходные положения при передвижениях на коньках; при бросках шайбы становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Имитационные упражнения для вратарей. Эстафеты с преодолением различных препятствий. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полу шпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад. Изучение и совершенствование техники и тактики игры (на земле, бетонированной или деревянной площадке)

Техника игры для групп начинающих Техника бега на коньках коротким и скользящим шагом. Торможения — плугом, полу плугом и с поворотом на 90°. Переход с медленного бега на коньках на быстрый. Движения переступанием по кругу вправо и влево (перебежка). Движение спиной вперёд по прямой и дугам. Прыжки через препятствия толчком одной и обеими ногами. Рывки с места. Ускорения. Техника владения клюшкой. Обучение способам держания клюшки (основной и широкий) в различные моменты игры. Ведение шайбы (плавное, короткое и не отрывая клюшки от шайбы) перед собой, по дуге вправо и влево, между стойками. Ведение шайбы клюшкой и коньком с броском о борт. Броски шайбы. Бросок шайбы с

места по льду и по воздуху (справа и слева). То же в движении (слева и справа). Остановка шайбы. Остановка шайбы, скользящей по льду слева, справа, крюком клюшки, рукояткой клюшки. Остановка шайбы коньком (внутренней и внешней стороной конька), рукой. Обманные движения (финты) клюшкой и туловищем.

Техника игры вратаря. Ловля шайбы свободной от клюшки рукой. Положение вратаря при отбивании. Отбивание скользящей шайбы. Тактика игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям: обводка противника на скорости, пропуская шайбу под клюшкой или между коньками; отбор шайбы с выбиванием клюшкой, ударом по клюшке снизу; знакомство с приёмами игры противника. Обучение выбору места в нападении и защите в различных игровых упражнениях. Обучение групповым тактическим действиям: передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнёру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками. Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определёнными заданиями. Обучение командным тактическим действиям: расстановка игроков при различных игровых ситуациях в команде в зависимости от того, на каком месте «играет» игрок. Обучение тактическим действиям вратаря: выбору исходной позиции в зависимости от места и угла броска шайбы.

Практические занятия по программе 1 года обучения с дополнительными нагрузками.

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.

-Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперёд, назад.

- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке;

- броски шайбы на дальность. 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.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях.

-Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

-Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

-Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

-Броски шайбы поточно в борт на время.

-Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров. Упражнения для развития выносливости.

-Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

-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). ----

Игры на поле для хоккея с мячом.

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 приёмов, резкая смена направления бега. Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полу шпагат---Упражнения с клюшкой с партнёром. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. СФП (для учебно-тренировочных этапов)

Упражнения для развития взрывной силы.

- Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжелённой шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты.

- Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров. Упражнения для развития выносливости. - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

-Следует предусмотреть выполнение технических приёмов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнёра, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название разделов	Кол-во часов теоретических	Кол-во часов практических	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	беседа
2	Инструкция по технике безопасности	1	1	2	беседа, практические задания
3	Физическая культура и спорт в РФ, развитие современного	1	1	2	беседа

	хоккея				
4	Морально-волевая подготовка спортсмена	2	-	2	беседа
5	Кратные сведения о физиологических основах человека	2	-	2	беседа
6	Медосмотр, врачебный контроль	1	1	2	беседа
7	Общая физическая подготовка	1	41	42	практические
8	Специально физическая подготовка	1	33	34	практические
9	Техническая подготовка	1	35	36	сдача нормативов
10	Тактическая подготовка	1	39	40	практические
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	4	беседа
12	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх квалифицированных команд	1	7	8	беседа
13	Установка игроков перед играми. Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня	1	37	38	Результаты соревнований
14	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1	1	2	
		17	199	216	

Содержание программы (2 года)

Теоретические занятия.

Современное состояние хоккея.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Хоккей как составная часть физической культуры, его существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и хоккея в стране.

Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Морально-волевая подготовка спортсмена.

Эта работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового

коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка

Во время занятий на суше необходимо использовать подводящие, имитационные упражнения с учётом средств повышения координационных способностей:

- выполнение основной стойки хоккеиста (посадка);
- имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста одной ногой; - имитация скольжения на коньках в посадке хоккеиста двумя ногами попеременно;
- имитация бега на коньках в посадке хоккеиста с переступанием (влево, вправо);
- имитация техники торможения в посадке хоккеиста (правым, левым боком). Занятия вне льда должны содержать в себе координационную составляющую, так как дети смогут переносить полученные технические навыки и умения на ледовые тренировки. Основными средствами обучения для детей, впервые вышедших на лёд, будут такие упражнения:
 - основная стойка хоккеиста (посадка) у бортика; - выполнение приседов и полу приседов;
 - передвижение на коньках с опорой рук перед собой на тренажер;
 - передвижение вдоль бортика без опоры перед собой, одна рука касается бортика;
 - выполнение скольжения на двух коньках в полу приседе, в приседе; - выполнение скольжения на одной ноге, при этом отталкиваясь другой. На этом процесс коньковой подготовки не завершается, он переходит на следующий принципиально важный и очень значимый для юных хоккеистов уровень. Дети освоились, адаптировались к процессу обучения, у них сложился определённый стереотип учебно-тренировочных занятий, как на льду, так и вне льда.

Следующий этап освоения технических элементов, навыков и умений в передвижении на коньках будет выстраиваться так:

- выполнение скольжения на двух коньках с отталкиванием правой ногой, прокат на левой и наоборот;
- выполнение скольжения на двух ногах с попеременным отталкиванием правой и левой ногами;
- выполнение скольжения с длинным прокатом на одной ноге (левой, правой);
- выполнение скольжения на двух ногах по дуге влево, вправо, без отрыва ног от льда;
- выполнение скольжения на одной ноге по дуге с отталкиванием внешней ногой;
- выполнение скольжения по дуге с переступанием;
- выполнение торможений плугом, полу плугом, двумя ногами на внутренних сторонах лезвий коньков.

В первые месяцы пройдет закрепление техническим навыкам и умениям владения клюшкой рекомендуются комплексы упражнений координационной направленности, подводящие и специальные упражнения:

- выполнение перемещения клюшки, держа её в обеих руках вокруг верхнее плечевого пояса, подъём клюшки вверх над собой, опускание вниз с выполнением наклона вперёд, завести клюшку за спину;
- перешагивание клюшки поочередно левой, правой ногой, стоя на месте, и в шаговом движении вперёд, назад, влево, вправо;
- выполнение вращательного движения клюшкой, держа её в середине черенка (левой, правой рукой), вокруг тела влево, вправо, перехватывая из одной руки в другую;
- выполнение перехвата клюшки из одной руки в другую, вращательные движения перед собой, держа клюшку двумя руками;
- выполнение перемещения клюшки по полу (льду), держа её в двух и в одной руке перед собой, справа, слева, перемещение за спину;
- выполнение перехвата клюшки двумя руками поочередно вдоль, вверх, вниз, держа её перед собой, слева, справа. Освоив простейшие координационные упражнения с клюшкой, можно переходить к освоению и выполнению подводящих упражнений:

- выполнение вращательных движений кистями рук, удерживая клюшку (влево, вправо);
- выполнение имитации ведения шайбы, переставляя крюк клюшки перед собой, слева, справа;
- выполнение ведения облегчённой шайбы на месте, затем в движении;
- выполнение обводки стоек «змейкой» без шайбы, затем с шайбой;
- выполнение ведения мячика для гольфа, жонглирование на крюке клюшки;
- выполнение приёма и передачи облегчённой шайбы, мячика в парах;
- выполнение простых приёмов обводки стоек, с шайбой и мячиком, внутренней стороной крюка, внешней стороной крюка;
- выполнение имитации броска шайбы, затем выполнение броска мяча для гольфа. Необходимо, чтобы все упражнения, выполненные вне льда, имели положительный перенос в занятия на льду. Хоккей изобилует техническими приёмами и элементами. В ледовой подготовке закладывается фундамент базовых технических элементов, которые со временем перерастут в специализированные движения с элементами спортивного мастерства. Чтобы вести успешную тренировочную и игровую деятельность, нужно уметь пользоваться и выполнять на высокой скорости при давлении противника на профессиональном уровне технические навыки и умения, для этого необходимо в детском и юношеском хоккее постичь основы и получить достаточную качественную техническую подготовку. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Название разделов	Кол-во часов теоретических	Кол-во часов практических	Всего часов	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	беседа
2	Инструкция по технике	1	1	2	беседа, практические

	безопасности				задани
3	Медосмотр, врачебный контроль	1	1	2	беседа
4	Техника владения клюшкой	2	-	2	беседа
5	Техника перемещения на коньках	2	-	2	беседа
6	Морально-волевая подготовка	1	1	2	беседа
7	Общая физическая подготовка	2	40	42	практические
8	Специально физическая подготовка	2	32	34	практические
9	Техническая подготовка	2	29	31	сдача нормативов
10	Тактическая подготовка -основы тактики хоккея -основы тактики хоккеиста	2	40	42	практические
11	Инструкторская и судейская подготовка	2	-	2	беседа
12	Техника и тактика вратаря	1	-	1	беседа
13	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов об играх квалифицированных команд	10	-	10	беседа
14	Установка игроков перед играми. Участие в соревнованиях по хоккею разного уровня	2	36	38	Результаты соревнований
15	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	2	2	4	
		33	183	216	

Содержание программы 3-го года обучения.

Теоретические занятия

Техника владения клюшкой.

В хоккее под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приёмов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности. Хват клюшки. Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Клюшку держат двумя руками: одной рукой (верхней) хватом сверху за конец рукоятки, другой (нижней) - хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является основным хватом. Принципиально неважно, какой рукой, левой или правой, держать клюшку за конец рукоятки. Если хват "верхней" рукой относительно постоянен, то "нижняя" перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приёма и условий его выполнения. В этой связи различают ряд разновидностей способов держания клюшки. Виды ведения шайбы. Это один из наиболее часто используемых приёмов техники. Его суть заключается в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде. Виды бросков и ударов. Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры. Приём и передача шайбы. По технике выполнения передача идентична броскам и ударам, хотя и имеет более чёткие пространственные, временные и силовые отличия. При потере шайбы любая команда стремится быстро её вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приёмов игры в обороне.

Владение клюшкой и шайбой.

Обводка и финт. Обводка - это комплексный игровой приём, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность её применения определяется различными способами передвижения на коньках, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Длинная обводка. Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает

соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения на коньках, широкого ведения шайбы и отдельных обманных действий. Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного манёвра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, хоккеист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка. Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая шайбу клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде. Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной. Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими шайбой. Финт клюшкой на бросок и передачу. Хоккеист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой. Хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с шайбой, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

Финт с изменением скорости и направления движения. Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с шайбой движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт- ложная потеря шайбы. При выполнении этого финта хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы - внезапный сход с крюка путём её рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперёд в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю шайбы и начал её отбор, хоккеист стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает шайбу коньком в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает шайбой раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Броски и удары шайбы. Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения ударов и бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность ударов и бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полёта шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель. В игре используют следующие основные виды бросков: бросок длинным разгоном шайбы (заметающий); бросок коротким разгоном шайбы (кистевой); удар шайбы; удар-бросок; подкидка. Кроме этого, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, различия связаны с изменением лишь некоторых кинематических и динамических характеристик движения. В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко, с позиции биомеханики, проанализировать основные виды броска и удара.

Бросок длинным разгоном шайбы (заметающий) включает три фазы: предварительного разгона (подготовительная); финального усилия (основная); проводки (заключительная). Бросок выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается вполборота к направлению броска. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределён на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади

игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боковой поверхностью. Задача подготовительной фазы сводится главным образом к принятию положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. Последнее создаётся за счёт оптимальной задержки крюка клюшки вследствие его трения о лёд, что способствует, с одной стороны, накоплению дополнительного потенциала напряжения в мышцах, обеспечивающего более быстрое их последующее сокращение, и, с другой стороны, накоплению упругой энергии в клюшке. Границей фазы следует считать момент резкого наращивания ускорения и скорости крюка клюшки, совпадающего по времени с моментом наибольшей деформации клюшки и падения до нуля скорости движения кисти "верхней" руки. В этой фазе хоккеист переносит вес тела с ноги, стоящей сзади, на впереди стоящую, поворачивает туловище в сторону движения шайбы, закрывает шайбу крюком в начале фазы, проталкивает ее на носок крюка и отталкивает крюк в конце фазы, деформирует рукоятку и крюк клюшки и скручивает систему "рукоятка - крюк". Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки. Оптимальная длина пути разгона шайбы составляет 60-80 см. Увеличение этого пути нецелесообразно, так как не обеспечивает существенного прироста скорости вылета шайбы, а заметно увеличивает время выполнения броска. Поступательное движение клюшки с шайбой вперёд при выполнении броска осуществляется в основном за счёт тяги мышц плечевого пояса, т. е. за счёт усилий, прилагаемых к клюшке через кисть "нижней" руки. В процессе выполнения броска шайбы усилия, прикладываемые хоккеистом в месте расположения кисти "нижней" руки, постепенно возрастают и достигают максимума в конце подготовительной фазы (21-36 кг). Одновременно на конце крюка клюшки вследствие её деформации возникают упругие силы, равные $\frac{1}{3}$ прикладываемых хоккеистом усилий (при расположении кисти "нижней" руки на $\frac{1}{3}$ части длины клюшки). В данном случае они равны 7-12 кг. Таким образом, сила, развиваемая на крюке клюшки, определяется величиной хвата. Она будет тем больше, чем шире хват. Главная задача основной фазы броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полёта. Это достигается прежде всего за счёт взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправленного действия кистей рук, когда кисть "нижней" руки продолжает двигаться в сторону направления полёта шайбы, а кисть "верхней" руки движется в противоположную сторону. Для повышения эффективности броска необходимо отведение "верхней" руки от туловища в конце подготовительной фазы на 30-40 см. В этой фазе броска происходит: выпрямление "нижней" руки в локтевом суставе до угла 180° и сгибание "верхней" руки; освобождение клюшки от деформации; резкий поворот крюка в сторону полёта шайбы, вызванный хлестообразным и вращательным движением кистей рук, и выпуск шайбы с крюка клюшки. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счёт упругих сил клюшки, силы тяги мышечных групп плечевого пояса, особенно мышц кистей рук, а также

реактивных сил, возникающих вследствие после двигательного торможения звеньев кинематической цепи (плечо, предплечье, кисть, рукоятка, крюк). На эффективность броска оказывает также влияние характер взаимодействия крюка и шайбы. В начале подготовительной фазы броска угол, образованный плоскостью крюка клюшки и льдом, равен $110-130^\circ$, точка соприкосновения крюка с шайбой находится на верхнем ребре. Сила, действующая на шайбу, направлена вниз, вперёд, крюк как бы придавливает шайбу ко льду, что увеличивает контакт шайбы с крюком и позволяет хоккеисту лучше её контролировать. В конце подготовительной фазы происходит "раскрывание" крюка до угла $60-70^\circ$. В этот момент точка приложения силы приходится ниже центра шайбы. По мере наращивания скорости крюка шайба отрывается ото льда и ложится своей образующей на плоскость крюка. Это происходит за счёт вращающего момента, который обеспечивается парой сил, направленных в разные стороны: силой, приложенной к шайбе в точке ниже центра её тяжести, и силами инерции и трения шайбы о лёд. В основной фазе шайба прокатывается к носу крюка, откуда происходит её выпуск и придаётся вращение. Высота полёта шайбы определяется углом вылета и регулируется захлёстывающим движением конца крюка. Вращение шайбы обеспечивает ей устойчивость в полете. В заключительной фазе, после отделения шайбы от крюка, крюк клюшки продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шайбы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки. Сопровождение крюком клюшки шайбы в заключительной фазе придаёт определённую законченность выполнению броска и является индикатором точности направления полёта шайбы.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой). По двигательному механизму аналогичен броску длинным разгоном, однако имеет и свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счёт уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется главным образом за счёт использования механизма разнонаправленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия, а более крупные мышечные группы (ног, туловища и плечевого пояса) в этом виде броска принимают незначительное участие.

Бросок с неудобной стороны. В современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны. Причиной этого является относительно низкая эффективность такого броска вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и изогнутости крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на середине крюка клюшки. Фазовая структура и

двигательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. "Нижняя" рука при этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске с удобной стороны она воздействует на клюшку, толкая её впереди себя. Следствием этого является то, что в броске с неудобной стороны в меньшей степени осуществляется давление крюком в лёд и деформация клюшки, что отрицательно отражается на скорости вылета шайбы. Не совсем естественное исходное положение - боком к цели - увеличивает время подготовительной фазы броска, особенно при выполнении его в движении прямо на ворота, и ограничивает видимость цели. Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста.

Удар шайбы. Включает в себя следующие фазы: замах (подготовительная); ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная); послеударного действия (заключительная). Выполняется из исходного положения вполборота к направлению полёта шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены несколько шире плеч, туловище немного наклонено вперёд, ОЦМ распределяется в обе ноги. Шайба находится сбоку, спереди на уровне впереди расположенной ноги. Подготовительная фаза в ударах включает в себя отведение клюшки назад, вверх, затем маховое движение вниз, вперёд, при котором скорость движения крюка постепенно увеличивается и перед соприкосновением со льдом достигает 22-29 м/с. При соприкосновении крюка со льдом перед шайбой скорость его резко падает (до 18-24 м/с) вследствие трения о лёд. В фазе замаха хоккеист одновременно с отведением клюшки "скручивает" туловище. Маховое движение клюшки вниз, вперёд сопровождается поворотом туловища в сторону полёта шайбы, переносом веса тела на впереди стоящую ногу толчком сзади стоящей ноги, "навалом" туловища на шайбу при поступательном движении прямой "нижней" руки. В результате ударного воздействия крюка клюшки о лёд возникают большие силы противодействия, которым хоккеист должен противостоять, чтобы избежать большой потери скорости поступательного движения крюка вперёд. С этой целью применяют более широкий хват, обеспечивающий большую деформацию клюшки и величину усилий на крюке, выпрямляют "нижнюю" руку до угла 180° и используют вес собственного тела. В основной фазе осуществляется соударение крюка клюшки с шайбой. При этом скорость их движения резко возрастает за счёт направленных в сторону полёта шайбы взрывных усилий мышц плечевого пояса и кистей рук, действия упругих сил клюшки, освобождённой от деформации, и механизма разнонаправленного движения кистей рук. Заканчивается фаза взрывным, хлестообразным движением кистей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полёта шайбы и выпуск последней. В заключительной фазе, как и в бросках, происходит торможение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки. За критерий технического мастерства в выполнении ударов шайбы можно принять разность между скоростью вылета шайбы и

скоростью махового движения крюка клюшки в момент его касания льда. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы, как конечный результат всего движения, зависит от техники хоккеиста, позволяющей в большей степени реализовать его скоростно-силовые возможности и упругие силы клюшки. Таким образом, кинематический и динамический анализ позволяет представить основной двигательный механизм ударов и бросков шайбы, главными рабочими элементами которого являются: давление клюшкой в лёд при бросках и ударное взаимодействие со льдом при ударах с целью деформации клюшки и накопления в ней упругой энергии, а также дополнительного потенциала напряжения в мышцах; передача шайбе упругой энергии клюшки, совпадающая по времени с взрывным усилением мышц кистей рук; разнонаправленное движение кистей рук в конце разгона шайбы, при котором вектор скорости "верхней" руки направлен в противоположную сторону. При этом мгновенный центр вращения смещается ближе к кисти "нижней" руки, что обеспечивает более эффективное использование усилий обеих рук для разгона шайбы. Скорость вылета шайбы при ударах значительно выше, чем при бросках, однако на удар затрачивается в три раза больше времени, чем на бросок. При этом более 50% времени занимает замах. Поэтому удар выполняется преимущественно с более отдалённой от ворот позиции, где плотность расположения игроков противника невелика и у хоккеиста есть время для его выполнения. Удар-бросок. Это разновидность ударов шайбы, при котором значительно сокращается величина замаха, а следовательно, время выполнения приёма, и увеличивается роль захлёстывающего движения кистей рук. Фазовая структура и двигательный механизм удара-броска такие же, как и с полным замахом.

Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы, и вместе с тем на его выполнение не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот противника с близких позиций. Подкидка шайбы. Как разновидность броска коротким разгоном шайбы, предназначена для лёгкой, дозированной передачи или броска через препятствия: клюшку, конёк, лежащего игрока. Выполняется коротким, вращательным движением рук из исходного положения вполборота в направлении полёта шайбы, ноги согнуты в коленях, шайба находится сбоку, спереди на середине крюка клюшки. Высота полёта шайбы и крутизна её траектории определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент её выпуска.

Отбор шайбы При потере шайбы любая команда стремится быстро её вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы - один из наиболее важных технических приёмов игры в обороне. Целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приёмов

туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

Выбивание шайбы. Проводится наиболее часто и в различных ситуациях. При отборе шайбы у противника, катящегося навстречу, хоккеист, двигаясь спиной вперёд, имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник потерял на мгновение контроль шайбы или недостаточно хорошо её контролирует, он делает резкий выпад вперёд и коротким движением клюшкой ударяет по шайбе или клюшке противника. Выбитую шайбу подбирает сам или партнёр. При отборе шайбы сзади у убегающего противника хоккеист коротким движением клюшкой ударяет по крюку и нижней части рукоятки клюшки противника, преимущественно с противоположной стороны от шайбы.

Отбор шайбы прижиманием клюшки противника. Осуществляется в относительно статическом положении, преимущественно у борта или на "пяточке". Для этого хоккеист, используя широкий хват, накладывает сверху свою клюшку на крюк клюшки или нижнюю часть рукоятки клюшки противника, как бы придавливая её ко льду, используя при этом массу собственного тела. Вышедшую из-под контроля противника шайбу забирает сам или партнёр.

Отбор шайбы подбиванием клюшки противника. Хоккеист, доставая сзади противника, подводит крюк клюшки под нижнюю часть рукоятки его клюшки, затем коротким кистевым ударным движением вверх подбивает клюшку и забирает шайбу.

Отбор перехватом. Он позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением хоккеиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником шайбы своему партнёру обороняющийся хоккеист, разгадавая его манёвр и направление передачи, резким стартовым движением вперёд с выпадом перехватывает шайбу крюком или рукояткой клюшки. Овладев шайбой, сразу начинает контратаку. В настоящее время широкое распространение получил отбор шайбы с применением силовых приёмов. Это связано с возросшим техническим мастерством хоккеистов, которые умело контролируют шайбу, при обводке надёжно загораживают её туловищем, ограничивая возможность отбора шайбы клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приёмом, отделение его от шайбы и овладение ею являются эффективным средством отбора шайбы.

Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании. Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за

матч вбрасывание шайбы производится 70- 80 раз, то команде, умеющей выигрывать вбрасывание, предоставляется возможность владеть инициативой и большее количество раз начать атаку ворот противника. Успех в борьбе за шайбу зависит от многих факторов: силовых, скоростных и координационных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнёрами, квалификации соперника и др. Однако главным является техника выполнения приёма. При выполнении приёма борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом, широким одно направленными укороченным. Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счёт скорости и координационных качеств. Приём выполняется из исходного положения стоя лицом напротив соперника, ноги согнуты и широко расставлены, туловище наклонено вперёд. В момент касания шайбой льда хоккеист резким коротким загребающим движением под себя или коротким ударом вперёд - в сторону проталкивает шайбу себе на ход или отбрасывает партнёру, опережая на мгновение соперника. Отбор шайбы с использованием широкого хвата выполняется из такого же исходного положения. Хоккеист до касания шайбой льда резким коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействует на клюшку противника, отбивает её в сторону, забирает шайбу и отыгрывает её партнёру. При отборе шайбы ударом по клюшке противника или её задержкой клюшкой или рукояткой с последующим разворотом туловища и загоразиванием им шайбы, оттесняя соперника, шайбу можно подыграть себе коньком или отдать партнёру. В борьбе за шайбу при вбрасывании имеет значение своевременность действий хоккеиста, зависящая от точности пространственных и временных дифференцировок, а также от изучения манеры ввода шайбы судьёй и приёмов борьбы соперника.

Техника и техническое мастерство хоккеиста в теории и методике спорта.

под техникой принято понимать способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. В хоккее под техникой принято понимать совокупность специальных игровых приёмов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности. Каждый технический приём представляет собой определённый двигательный навык, имеющий своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направления усилий). При анализе технического приёма выделяют его основу, определяющее звено и детали.

Основа техники при игровых приёмах - это необходимый состав движений, последовательность в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и пространстве. Техника передвижения на коньках. Бег на коньках по способу выполнения подразделяется на следующие виды: бег скользящими шагами бег короткими шагами бег спиной вперёд Основной

двигательный механизм у этих видов бега имеет много общего. Его суть заключается в переменных толчковых движениях ногами.

Бег скользящими шагами Очень часто применяется в игре. Обычно им пользуются, когда надо пробежать относительно большое расстояние. Это бывает при резком переходе команды или отдельного игрока от атаки к обороне, а также и к контратаке. Такой вид бега наиболее подходит для хоккеиста, так как он позволяет одновременно игроку расслаблять отдельные мышцы и поддерживать темп. В результате чего при грамотном использовании своих мышц можно довольно долго не уставая играть. Эффективность бега во многом определяется посадкой хоккеиста. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обеспечивать полноценную работу ног для набора определённой скорости. Посадка во многом зависит от роста хоккеиста, его веса и длины отдельных звеньев тела. Обычно при беге хоккеисты придерживаются следующего положения. Туловище наклонено вперёд на 20-25 ° от вертикали и согнуто в тазобедренном суставе под углом 100-120°. Так что проекция плеч на лёд опережает колени. Ноги согнуты в коленном и голеностопном суставах соответственно под углом 90-110° и 70-80° так, чтобы проекция колена опережала стопу. Плечи развёрнуты, живот подтянут, голова поднята. Такая посадка обеспечивает нормальную работу мышц ног, не стесняет работу органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет хоккеисту хорошо видеть и ориентироваться в окружающей обстановке.

Движения при скользящем беге можно разделить на несколько повторяющихся этапов (следует отметить, что о порядке выполнении данных этапов написано ниже): 1-ый - этап свободного проката (скольжение по льду одной из ног, к примеру нога №1), 2-ой - этап одно опорного отталкивания (нога №1 служит опорой, тело при этом готовится подтянуть вторую ногу и поставить её на лёд), 3-ий - этап двух опорного отталкивания (нога №2 ставится на лёд и отталкивается от него в направлении движения, нога №1 служит главной опорой), 4-ый - этап свободного маха (скольжение по льду ноги №1, нога №2 находится на расстоянии ото льда), 5-ый - этап подтягивания (подтягивание ноги №2: нога немного приподымается ото льда), 6-ой - этап загрузки(начинаем все сначала...) Порядок выполнения: 1-ый этап выполняется одновременно с 4-ым, 2-ой с 5-ым, 3-ий с 6-ым

Бег короткими шагами Данный вид бега используется, как правило, при резком ускорении, в том числе и с места. Движения очень схожи со скользящим бегом. Отличия заключаются в увеличении наклона туловища (~30° от вертикали) и угла разворота стопы до 85-87° (почти 90°). В этом беге производительней используется инерция массы тела. Для быстрого разгона движения необходимо осуществлять с максимальной скоростью. Поэтому эффективность этого вида бега зависит от скоростных качеств мышц ног.

Бег окрестными шагами (перебежка) Используется, как правило, для обходных, обманных манёвров и поворотов. Осуществляется по ломаной линии попеременными движениями влево и вправо. Для этого из положения основной посадки хоккеист переносит центр масс тела на ногу, в сторону которой осуществляет движение. Одновременно эта нога несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах, а скольжение переключается на внешнее ребро лезвия конька. При этом снижается центр масс и осуществляется как бы посадка. Туловище наклоняется, а плечи разворачиваются в сторону движения. Затем идет мощное отталкивание внешним ребром лезвия конька с выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. И одновременно осуществляются перенос и плавная постановка на лёд внутренним ребром лезвия конька "внешней" (по отношению к направлению движения) ноги (новичкам рекомендую не заносить далеко "внешнюю" ногу). После этого "внутренней" ногой осуществляется свободный мах и подтягивание, а "внешней" - мощное отталкивание внутренним ребром лезвия конька в направлении движения до полного выпрямления в коленном и голеностопном суставах. Такой же цикл полностью повторяется и в движении в другую сторону.

Бег спиной вперед Применяется, как правило, при отборе шайбы. Особенно важный приём бега для защитников, "встречающих" нападающих соперника с шайбой. Хотя в последнее время он применяется редко, данный вид бега очень красив в исполнении. Различают две разновидности бега спиной вперед: не отрывая коньков ото льда и бег окрестными шагами. При выполнении бега спиной вперед не отрывая коньков ото льда туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленных суставах и находятся на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счёт попеременных толчков правой и левой ногой. Для усиления толчкового движения центр масс резким движением таза и бедра смещается в сторону толчковой ноги для увеличения реакции опоры и, следовательно, силы толчка. Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька путём резкого выпрямления ноги в коленном, а затем в голеностопном суставах и отведением стопы пяткой наружу. Заканчивается отталкивание передней частью конька. В результате толчкового движения хоккеиста несколько разворачивает в сторону, противоположную толчковой ноге, и он некоторое время продолжает скользить на двух ногах, а затем, перенося центр масс на другую ногу, выполняет ею аналогичное толчковое движение. Бег спиной вперед этим способом относительно прост по исполнению, обеспечивает хорошую устойчивость хоккеиста на льду, что очень важно при отборе шайбы с применением силового единоборства. Однако этот способ передвижения не позволяет развивать высокую скорость и ограничивает манёвр хоккеиста. В этом отношении более эффективен бег спиной вперед окрестными шагами, хотя он значительно сложнее по координации и исполнению. При беге спиной вперед окрестными шагами из исходного положения (как и в беге спиной вперед, не отрывая коньков ото льда)

хоккеист переносит центр масс вправо и загружает правую ногу, после чего следует её отталкивание внешней стороной лезвия конька. Одновременно левая нога выносится скрестно и ставится перед правой. После окончания толчкового движения правой ногой центр масс переносится на левую ногу, и хоккеист скользит на ней, вынося скрестно правую ногу и ставя её на внутреннее ребро лезвия конька. Затем производится отталкивающее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги и центр масс переносится на правую ногу с одновременным окрестным выносом левой ноги и т.д. Следует отметить, что бег спиной вперёд окрестными шагами - движение неестественное и сложно координационное, в котором чрезвычайно сложно реализовать скоростно-силовой потенциал мышц ног.

Повороты Так как каток не прямая дорога, а хоккеист не трамвай, то игрок должен отлично уметь выполнять все виды поворотов: переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчками одной ноги, прыжком с приземлением на две или одну ногу и поворот окрестными шагами.

Повороты по большой дуге влево и вправо Они выполняются окрестными шагами. Техника их выполнения идентична с бегом окрестными шагами. Следует только отметить, что чем выше скорость и круче поворот, тем наклон туловища и сгибание ноги больше (чтобы противодействовать возрастающим в связи с этим центробежным силам). Но наклоном туловища сильно увлекаться тоже не надо, иначе хоккеист проделает поворот, лежа на бедре. Игрок должен научиться "чувствовать" крутизну поворота и в зависимости от неё устанавливать угол наклона. Поворот по большой дуге также можно выполнять переступанием толчками одной ногой (внешней относительно направления поворота), в то время как "внутренняя" нога не отрывается ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька развёрнутая носком в сторону поворота. Этот поворот менее эффективен и в современном хоккее применяется редко. Поворот (на 180°) переступанием Для этого вида поворота желательно, чтобы хоккеист умел ставить ноги на 180°. Изобразить это можно так: (так чтобы левая нога смотрела влево, а правая - вправо, ступни лежат на одной прямой). Умение выполнять такую стойку помогает хоккеисту при повороте удерживать равновесие. Если игрок совершает поворот через левое плечо, то следует наклонить тело вправо, перенося центр масс на правую ногу, плечи развернуть. Также вправо выполняется энергичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступанием левой ногой, которая выполняет вращательное маховое движение в направлении поворота. После постановки левой ноги на лёд центр масс переносится на неё, она несколько сгибается в коленном суставе и начинает последующее движение.

Поворот не отрывая коньков ото льда Выполнение поворота на двух ногах не отрывая коньков ото льда во многом схоже с поворотом переступанием, выполняемым на одной ноге. Отличие состоит в том, что в

этом виде поворота тяжесть тела распределяется на две ноги, которые в равной мере принимают участие во вращательном движении, и лишь в завершающей фазе центр масс переносится на ногу, направлению поворота, и она несколько опережает другую. Своевременное подтягивание другой ноги способствует быстрому началу последующего манёвра. Также выполнение данного вида поворота можно осуществить, немного пристав на носок конька. Для этого "внутреннюю" ногу, в сторону которой осуществляется поворот, необходимо немного отвести назад, выдвинув вперёд "внешнюю" ногу. Далее, встав на носок конька (пятка почти находится на льду, но на неё вес тела не приходится), резким движением в сторону поворота туловище разворачивается на 180° , и "внешний" конёк переносится в положение параллельное "внутреннему". Для удержания равновесия ноги находятся на ширине плеч, колени немного согнуты, туловище слегка наклонено вперёд. Поворот прыжком выполняется он толчком одной или двух ног с резким вращательным движением головы, плеч и туловища в сторону поворота. В момент приземления ноги широко расставлены, плавно сгибаются в коленях для обеспечения устойчивости и быстроты перехода к очередному манёвру. Этот способ применяется обычно при переходе к бегу спиной вперёд.

Торможения и остановки Эффективное маневрирование невозможно без торможений. Основным приёмом торможения в современном хоккее является торможение с поворотом на 90° на двух или одной ноге. Торможение с поворотом на двух ногах Торможение на двух ногах следует выполнять из положения скольжения на параллельных коньках. Начинают поворот движением головы, плеч, туловища, а затем резко поворачивают оба конька на 90° в положение перпендикулярно направлению движения. При этом туловище отклоняется в сторону, противоположную движению, а ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Отклонение туловища и перенос центр масс в сторону, противоположную движению, увеличивают давление лезвий коньков на лёд и, следовательно, быстроту выполнения торможения за счёт уменьшения тормозного пути. Амортизационное сгибание ног в коленном и голеностопном суставах способствует гашению скорости поступательного движения. Торможение с поворотом на одной ноге Техника подобна торможению на двух ногах. Отличие лишь в том, что поворот на 90° и торможение осуществляются на внутреннем ребре лезвия конька передней ноги (относительно направления движения хоккеиста до выполнения поворота). Эффективность торможения и быстроты перехода на последующий манёвр в этих видах примерно одинакова. Однако торможение одной ногой требует более основательной подготовки мышц и связок суставов ног, так как вся нагрузка, связанная с силой инерции поступательного движения вперёд, приходится на одну ногу. Торможение "плугом" и "полу плугом" Для такого торможения необходимы сильные мышцы на ногах. Результатом является плавное замедление скорости. Используется в современном хоккее очень редко и то преимущественно вратарями. Для выполнения торможения "плугом" носки коньков

поворачиваются внутрь, колени сводятся вместе, центр масс смещается несколько назад за счёт уменьшения угла в тазобедренном суставе. Торможение осуществляют внутренними рёбрами лезвий коньков. При торможении "полу плугом" нога поворачивается носком внутрь и тормозит внутренним ребром лезвия конька.

Прыжки Применяются для преодоления препятствий в виде клюшки, лежащего игрока и других предметов. Прыжки выполняются толчком одной или двух ног вперёд или в сторону. Прыжок вперед толчком одной ногой Выполняется из исходного положения: ноги согнуты, туловище наклонено вперед. центр масс переносится на толчковую ногу, стопа которой разворачивается наружу, и внутренним ребром лезвия конька производится отталкивание. Одновременно маховым движением вперед-вверх выносятся другая нога. При опускании на лёд после фазы полёта ноги сгибаются в коленном и голеностопном суставах, выполняя уступающее движение, туловище при этом несколько наклонено вперед. Прыжок вперед толчком двумя ногами Производится из такого же исходного положения, только центр масс распределяется на две ноги. Толчковое движение осуществляется одновременно двумя ногами за счет резкого разгибания туловища и ног, сначала в тазобедренном и коленном, а в заключительной фазе отталкивания - в голеностопном суставе. При приземлении производится уступающее движение. Прыжок в сторону толчком одной или двумя ногами Туловище отклоняется влево (если прыжок вправо), центр масс переносится на согнутую левую ногу, отталкивание - внутренним ребром лезвия конька левой ноги за счёт резкого разгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При приземлении выполняется уступающее движение за счёт сгибания сначала правой, а затем левой ноги.

Инструкторская и судейская подготовка. Хоккей как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебнотренировочного процесса обучающихся. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на базовом уровне (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно

подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика даёт возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков: 1) знание терминологии, принятой в хоккее; 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приёмов игры учащимися; 4) определение ошибки при выполнении приёма партнёром и указание путей ее исправления; 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки; 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (её) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера. Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Умение вести судейскую документацию. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи. Судейские навыки приобретаются путём изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажёром в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углублённой специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике Результаты оформляются протоколом.

Техника и тактика вратаря Вратарь в хоккее – это очень значимая фигура, ведь от его профессионализма во многом зависит результат игры и уровень команды. Тактика, стратегия и техника игры вратаря в хоккее существенно отличается от техники игры полевых игроков. Поэтому тренировки вратарей проводятся по своей программе, для их подготовки используются

специально разработанные методики. Начало всех начал – это изучение основной стойки – положения, в котором вратарь находится большую часть игры. Технические моменты Основная стойка. Техника вратаря в хоккее базируется на различных игровых элементах, главным из которых является основная стойка. Она обеспечивает наилучшую устойчивость, возможность перемещаться в любом направлении и постоянную готовность голкипера к защите своих ворот. Это положение, при котором масса тела равномерно распределена по лезвиям коньков, стопы немного вывернуты наружу, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены чуть шире плеч. Ключка при этом удерживается более сильной рукой в том месте, где широкая нижняя часть переходит в ручку, а крюк клюшки лежит всей плоскостью на льду перед коньками. Свободная рука с ловушкой опущена ладонью вперед и немного согнута в локте, мышцы плеч расслаблены. Ловля и отбивание шайбы. Для обучения техники отбивания и ловли шайбы используются разные по силе и стилю броски, которые выполняются игроками с различных точек площадки. Для этого: Игроки расставляются на расстоянии 10 м от ворот. Они располагаются веером и выполняют броски поочередно в различные сектора ворот. Два игрока располагаются за воротами и передают шайбу друг другу, а потом третьему игроку, находящемуся перед воротами, который и выполняет бросок. Три игрока располагаются на расстоянии 12 м от ворот, двое из них по бортам, один – по центру. Каждый поочередно совершает разные по стилю и силе броски. Катание на коньках. Не меньшее внимание при подготовке вратаря уделяется технике катания. Для этого в тренировочный процесс вводится изучение специальных упражнений, направленных на усовершенствование навыков различных способов передвижения и правильного выбора позиции. Все упражнения во время тренировок должны выполняться в строго определённой методической последовательности. Только в этом случае удастся добиться наилучших результатов, только после таких тренировок вратарь будет выходить на площадку уверенным в своих силах, только так он овладеет всеми необходимыми для успешной защиты ворот знаниями.

Практические занятия

Теоретические занятия сразу закреплялись практическими навыками, кроме этого предусмотрена специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специальноподготовительные.

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по

одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимать ноги с доставанием стопami головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимать ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития 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 партнёром: преодоление его веса с сопротивлением. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. 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. Обще развивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. 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 вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Специально-подготовительные упражнения Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: -силовые и скоростно-силовые; -скоростные; -координационные; -специальная (скоростная) выносливость.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся; • уровень освоения основ техники хоккея с шайбой;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения: Стартовый уровень	
Будет знать	Будет уметь
История возникновения хоккея с шайбой	Выполнять общеразвивающие упражнения
Правила игры в хоккей с шайбой Роль капитана команды	Ведение и остановка шайбы, выполнять броски и передачи шайбы
Понятие о гигиене и санитарии Личная гигиена, требования к спортивной одежде и обуви Режим дня юного спортсмена	Уметь взаимодействовать с партнерами на льду, индивидуальные тактические действия
Понятие о технике хоккея с шайбой Основные технические приемы в мини футболе	Уметь противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
Базовый уровень	
Развитие хоккея с шайбой в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по хоккею с шайбой Виды соревнований	Выполнять броски и передачи движущейся шайбы Выполнять броски с удобной и неудобной руки Останавливать шайбу коньками, рукой
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в хоккее с шайбой Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и броскам по воротам
Продвинутый уровень	
Достижения команд России на международной арене	Уметь выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения
Система проведения соревнований Судейство соревнований по хоккею с шайбой	Выполнение всех видов бросков Остановка шайбы изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и

	передачей
Оказание первой помощи при несчастных случаях Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне	Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать с партнерами в атаке.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение любознательности; творческой активности ребенка, проявление инициативы и самостоятельности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать себя».

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарный учебный график первого года обучения. стартовый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	8/09	Вводное занятие	1.	беседа
2.	8/09	ТБ на спортивной площадке, в зале	1.	беседа
3.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
4.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
5.	10/09	Понятия ОФП. Техника выполнения упражнений	1.	беседа
6.	10/09	Спортивные игры	1.	практические
7.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
8.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Игра в футбол	1.	практические
9.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
10.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
11.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Игра в футбол	1.	практические
12.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
13.	23/09	ОФП. Упражнения для ног Игра русскую лапту.	1.	практические
14.	23/09	ОФП. Упражнения для ног . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
15.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами Игра в футбол	1.	практические

16.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
17.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
18.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
19.	30/09	ОФП. Упражнения со скакалкой вперед-назад. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
20.	30/09	ОФП. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
21.	1/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
22.	1 /10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
23.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
24.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
25.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева.	1.	практические
26.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
27.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
28.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
29.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
30.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
31.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров Игра русскую лапту.	1.	практические
32.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1.	практические
33.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
34.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1.	практические
35.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
36.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
37.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
38.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
39.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
40.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические

41.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
42.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
43.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
44.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
45.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
46.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
47.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
48.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
49.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
50.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
51.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
52.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
53.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
54.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
55.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.	1.	практические
56.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на	1.	практические

	максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.			
57.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
58.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
59.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
60.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
61.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
62.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
63.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
64.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
65.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
66.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
67.	20/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
68.	20/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
69.	25/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
70.	25/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
71.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
72.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
73.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
74.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
75.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
76.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
77.	3/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках.	1.	практические

	Совершенствование техники катания на коньках.		
78.	3/12 Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
79.	4/12 Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
80.	4/12 Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
81.	9/12 Стойка : низкая, высокая	1.	практические
82.	9/12 Стойка : низкая, высокая	1.	практические
83.	10/12 Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
84.	10/12 Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
85.	11/12 Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
86.	11/12 Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
87.	16/12 Бег спиной вперед	1.	практические
88.	16/12 Бег спиной вперед	1.	практические
89.	17/12 Способы держания клюшки	1.	практические
90.	17/12 Способы ведения шайбы	1.	практические
91.	18/12 Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
92.	18/12 Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
93.	23/12 Поворот переступанием	1.	практические
94.	23/12 Поворот переступанием	1.	практические
95.	24/12 Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
96.	24/12 Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
97.	25/12 Способы держания клюшки	1.	практические
98.	25/12 Способы держания клюшки	1.	практические
99.	30/12 Спортивные игры	1.	практические
100.	30/01 Спортивные игры	1.	практические
101.	13/01 Способы ведения шайбы	1.	практические
102.	13/01 Способы ведения шайбы	1.	практические
103.	14/01 Плавное ведение шайбы	1.	практические
104.	14/01 Плавное ведение шайбы	1.	практические
105.	15/01 Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
106.	15/01 Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
107.	20/01 Ведение шайбы сбоку	1.	практические
108.	20/01 Ведение шайбы сбоку	1.	практические
109.	21/01 Броски шайбы слева	1.	практические
110.	21/01 Броски шайбы слева	1.	практические
111.	22/01 Спортивные игры	1.	практические
112.	22/01 Спортивные игры	1.	практические
113.	27/01 Броски шайбы справа	1.	практические
114.	27/01 Броски шайбы справа	1.	практические
115.	28/01 Броски маховым движением клюшки	1.	практические
116.	28/01 Броски маховым движением клюшки	1.	практические
117.	29/01 Подкидывание шайбы	1.	практические
118.	29/01 Подкидывание шайбы	1.	практические
119.	3/02 Финты ногой	1.	практические
120.	3/02 Финты ногой	1.	практические
121.	4/02 Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
122.	4/02 Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
123.	5/02 Броски шайбы слева	1.	практические
124.	5/02 Броски шайбы слева	1.	практические
125.	10/02 Броски шайбы справа	1.	практические
126.	10/02 Броски шайбы справа	1.	практические
127.	11/02 Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
128.	11/02 Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
129.	12/02 Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
130.	12/02 Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
131.	17/02 Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
132.	17/02 Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
133.	18/02 Остановка шайбы туловищем	1.	практические
134.	18/02 Остановка шайбы туловищем	1.	практические
135.	19/02 Спортивные игры	1.	практические

136.	19/02	Спортивные игры	1.	практические
137.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
138.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
139.	25/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
140.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
141.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
142.	3/03	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
143.	3/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
144.	4/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
145.	4/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
146.	5/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
147.	5/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
148.	10/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
149.	10/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
150.	11/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
151.	11/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
152.	12/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
153.	12/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
154.	17/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
155.	17/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
156.	18/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
157.	18/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
158.	19/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
159.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
160.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
161.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
162.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
163.	26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м.	1.	практические

	Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.		
164. 26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.	1.	практические
165. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
166. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
167. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэрбол	1.	практические
168. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэбол	1.	практические
169. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
170. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
171. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
172. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
173. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
174. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
175. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
176. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
177. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
178. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
179. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
180. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
181. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
182. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
183. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
184. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
185. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
186. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
187. 23/04	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
188. 23/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
189. 28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические

190.	28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
191.	29/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
192.	29/04	Спортивные игры Игра мини футбол	1.	практические
193.	30/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
194.	30/04	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
195.	5/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
196.	5/05	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
197.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
198.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
199.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
200.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
201.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
202.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
203.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
204.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
205.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
206.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
207.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
208.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
209.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
210.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
211.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
212.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
213.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
214.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
215.	27/05	Итоговое занятие	1.	беседа
216.	27/05	Итоговое занятие	1.	Беседа

Календарный учебный график второго года обучения. базовый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	8/09	Вводное занятие	1.	беседа
2.	8/09	ТБ на спортивной площадке, в зале	1.	беседа
3.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
4.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
5.	10/09	Понятия ОФП. Техника выполнения упражнений	1.	беседа
6.	10/09	Спортивные игры	1.	практические
7.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
8.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Игра в футбол	1.	практические
9.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
10.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
11.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Игра в футбол	1.	практические
12.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
13.	23/09	ОФП. Упражнения для ног Игра русскую лапту.	1.	практические
14.	23/09	ОФП. Упражнения для ног . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические

15.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами Игра в футбол	1.	практические
16.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
17.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
18.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
19.	30/09	ОФП. Упражнения со скакалкой вперед-назад. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
20.	30/09	ОФП. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
21.	1/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
22.	1 /10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
23.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
24.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
25.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева.	1.	практические
26.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
27.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
28.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
29.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
30.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
31.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров Игра русскую лапту.	1.	практические
32.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1.	практические
33.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
34.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1.	практические
35.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
36.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
37.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
38.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
39.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
40.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя	1.	практические

		и обратно, (от себя к себе)		
41.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
42.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
43.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
44.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
45.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
46.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
47.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
48.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
49.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
50.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
51.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
52.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
53.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
54.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
55.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.	1.	практические

56.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
57.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
58.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
59.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
60.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
61.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
62.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
63.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
64.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
65.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
66.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
67.	20/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
68.	20/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
69.	25/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
70.	25/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
71.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
72.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
73.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
74.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
75.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
76.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические

77.	3/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
78.	3/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
79.	4/12	Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
80.	4/12	Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
81.	9/12	Стойка : низкая, высокая	1.	практические
82.	9/12	Стойка : низкая, высокая	1.	практические
83.	10/12	Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
84.	10/12	Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
85.	11/12	Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
86.	11/12	Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
87.	16/12	Бег спиной вперед	1.	практические
88.	16/12	Бег спиной вперед	1.	практические
89.	17/12	Способы держания клюшки	1.	практические
90.	17/12	Способы ведения шайбы	1.	практические
91.	18/12	Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
92.	18/12	Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
93.	23/12	Поворот переступанием	1.	практические
94.	23/12	Поворот переступанием	1.	практические
95.	24/12	Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
96.	24/12	Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
97.	25/12	Способы держания клюшки	1.	практические
98.	25/12	Способы держания клюшки	1.	практические
99.	30/12	Спортивные игры	1.	практические
100.	30/01	Спортивные игры	1.	практические
101.	13/01	Способы ведения шайбы	1.	практические
102.	13/01	Способы ведения шайбы	1.	практические
103.	14/01	Плавное ведение шайбы	1.	практические
104.	14/01	Плавное ведение шайбы	1.	практические
105.	15/01	Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
106.	15/01	Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
107.	20/01	Ведение шайбы сбоку	1.	практические
108.	20/01	Ведение шайбы сбоку	1.	практические
109.	21/01	Броски шайбы слева	1.	практические
110.	21/01	Броски шайбы слева	1.	практические
111.	22/01	Спортивные игры	1.	практические
112.	22/01	Спортивные игры	1.	практические
113.	27/01	Броски шайбы справа	1.	практические
114.	27/01	Броски шайбы справа	1.	практические
115.	28/01	Броски маховым движением клюшки	1.	практические
116.	28/01	Броски маховым движением клюшки	1.	практические
117.	29/01	Подкидывание шайбы	1.	практические
118.	29/01	Подкидывание шайбы	1.	практические
119.	3/02	Финты ногой	1.	практические
120.	3/02	Финты ногой	1.	практические
121.	4/02	Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
122.	4/02	Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
123.	5/02	Броски шайбы слева	1.	практические
124.	5/02	Броски шайбы слева	1.	практические
125.	10/02	Броски шайбы справа	1.	практические
126.	10/02	Броски шайбы справа	1.	практические
127.	11/02	Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
128.	11/02	Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
129.	12/02	Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
130.	12/02	Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
131.	17/02	Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
132.	17/02	Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
133.	18/02	Остановка шайбы туловищем	1.	практические
134.	18/02	Остановка шайбы туловищем	1.	практические

135.	19/02	Спортивные игры	1.	практические
136.	19/02	Спортивные игры	1.	практические
137.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
138.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
139.	25/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
140.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
141.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
142.	3/03	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
143.	3/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
144.	4/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
145.	4/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
146.	5/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
147.	5/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
148.	10/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
149.	10/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
150.	11/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
151.	11/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
152.	12/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
153.	12/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
154.	17/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
155.	17/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
156.	18/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
157.	18/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
158.	19/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
159.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
160.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
161.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
162.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
163.	26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах;	1.	практические

	две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спина вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.		
164. 26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спина вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.	1.	практические
165. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
166. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
167. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэрбол	1.	практические
168. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэрбол	1.	практические
169. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
170. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
171. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
172. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
173. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
174. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
175. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
176. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
177. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
178. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
179. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
180. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
181. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
182. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
183. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
184. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
185. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
186. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
187. 23/04	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
188. 23/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
189. 28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с	1.	практические

		левой.Спортивные игры, Игра во флэрбол		
190.	28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
191.	29/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
192.	29/04	Спортивные игры Игра мини футбол	1.	практические
193.	30/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
194.	30/04	Отработка бросков с неудобной стороны.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
195.	5/05	Отработка бросков с неудобной стороны.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
196.	5/05	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
197.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
198.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны.Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
199.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
200.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
201.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
202.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
203.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
204.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
205.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
206.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
207.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
208.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
209.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
210.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
211.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
212.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
213.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
214.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
215.	27/05	Итоговое занятие	1.	беседа
216.	27/05	Итоговое занятие	1.	Беседа

Календарный учебный график третьего года обучения. продвинутый уровень

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	8/09	Вводное занятие	1.	беседа
2.	8/09	ТБ на спортивной площадке, в зале	1.	беседа
3.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
4.	9/09	Гигиена и врачебный контроль	1.	беседа
5.	10/09	Понятия ОФП. Техника выполнения упражнений	1.	беседа
6.	10/09	Спортивные игры	1.	практические
7.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
8.	16/09	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса Игра в футбол	1.	практические
9.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
10.	17/09	ОФП. Упражнения для мышц шеи Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
11.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Игра в футбол	1.	практические
12.	18/09	ОФП. Упражнения для туловища Основная стойка (посадка хоккеиста)	1.	практические
13.	23/09	ОФП. Упражнения для ног Игра русскую лапту.	1.	практические
14.	23/09	ОФП. Упражнения для ног . Передвижение по	1.	практические

		хоккейному корту имитируя передвижения на коньках		
15.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами Игра в футбол	1.	практические
16.	24/09	ОФП. Упражнения с предметами . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
17.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой . Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
18.	25/09	ОФП. Упражнения с короткой скакалкой. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
19.	30/09	ОФП. Упражнения со скакалкой вперед-назад. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
20.	30/09	ОФП. Передвижение по хоккейному корту имитируя передвижения на коньках	1.	практические
21.	1/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
22.	1 /10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
23.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
24.	2/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба перед собой.	1.	практические
25.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева.	1.	практические
26.	7/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
27.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба слева	1.	практические
28.	8/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
29.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, шайба справа	1.	практические
30.	9/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
31.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров Игра русскую лапту.	1.	практические
32.	10/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, 100 и 200 метров	1.	практические
33.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
34.	14/10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину и высоту	1.	практические
35.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
36.	15/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой вперед назад, (от себя к себе)	1.	практические
37.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
38.	16/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
39.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
40.	21/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема	1.	практические

		дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)		
41.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
42.	22/10	ОФП. Упражнения для воспитания ловкости Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево от себя и обратно, (от себя к себе)	1.	практические
43.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
44.	23/10	ОФП. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
45.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
46.	28/10	ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
47.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
48.	29/10	ОФП. Упражнения для воспитания скоростно силовых качеств. Упражнения с клюшкой отработка приема дриблинга, перемещение шайбы клюшкой влево, вправо, широкий дриблинг, с мягким движением рук, сохраняя неподвижность корпуса	1.	практические
49.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
50.	30/11	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Бег на длинные дистанции .	1.	практические
51.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
52.	4/11	Развитие общей выносливости. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
53.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.	1.	практические
54.	5/11	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Игра в футбол.	1.	практические
55.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м.	1.	практические

		Кросс 1000 м. Игра в футбол.		
56.	6/11	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
57.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
58.	11/11	СФП. Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м.	1.	практические
59.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
60.	12/11	Развитие общей выносливости. Техника владения клюшкой. Броски.	1.	практические
61.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
62.	13/11	Подбор инвентаря. РОВ. Катание на коньках	1.	практические
63.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
64.	18/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
65.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
66.	19/11	Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков) Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Катание	1.	практические
67.	20/11	Развитие общей выносливости .Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
68.	20/11	Развитие общей выносливости .Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
69.	25/11	Развитие общей выносливости .Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
70.	25/11	Развитие общей выносливости .Техника владения клюшкой. Броски. Катание на коньках.	1.	практические
71.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
72.	26/11	Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Катание на коньках.	1.	практические
73.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
74.	27/11	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
75.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
76.	2/12	Развитие общей выносливости. Катание на коньках.	1.	практические

	Совершенствование техники катания на коньках.		
77.	3/12 Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
78.	3/12 Развитие общей выносливости. Катание на коньках. Совершенствование техники катания на коньках.	1.	практические
79.	4/12 Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
80.	4/12 Техническая подготовка: броски шайбы на	1.	практические
81.	9/12 Стойка : низкая, высокая	1.	практические
82.	9/12 Стойка : низкая, высокая	1.	практические
83.	10/12 Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
84.	10/12 Бег на коньках, коротким шагом	1.	практические
85.	11/12 Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
86.	11/12 Бег длинным (скользящим) шагом	1.	практические
87.	16/12 Бег спиной вперед	1.	практические
88.	16/12 Бег спиной вперед	1.	практические
89.	17/12 Способы держания клюшки	1.	практические
90.	17/12 Способы ведения шайбы	1.	практические
91.	18/12 Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
92.	18/12 Бег перебежкой (скоростным шагом)	1.	практические
93.	23/12 Поворот переступанием	1.	практические
94.	23/12 Поворот переступанием	1.	практические
95.	24/12 Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
96.	24/12 Торможение (одним,двумя) коньками и остановка	1.	практические
97.	25/12 Способы держания клюшки	1.	практические
98.	25/12 Способы держания клюшки	1.	практические
99.	30/12 Спортивные игры	1.	практические
100.	30/01 Спортивные игры	1.	практические
101.	13/01 Способы ведения шайбы	1.	практические
102.	13/01 Способы ведения шайбы	1.	практические
103.	14/01 Плавное ведение шайбы	1.	практические
104.	14/01 Плавное ведение шайбы	1.	практические
105.	15/01 Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
106.	15/01 Ведение шайбы способом «рубка»	1.	практические
107.	20/01 Ведение шайбы сбоку	1.	практические
108.	20/01 Ведение шайбы сбоку	1.	практические
109.	21/01 Броски шайбы слева	1.	практические
110.	21/01 Броски шайбы слева	1.	практические
111.	22/01 Спортивные игры	1.	практические
112.	22/01 Спортивные игры	1.	практические
113.	27/01 Броски шайбы справа	1.	практические
114.	27/01 Броски шайбы справа	1.	практические
115.	28/01 Броски маховым движением клюшки	1.	практические
116.	28/01 Броски маховым движением клюшки	1.	практические
117.	29/01 Подкидывание шайбы	1.	практические
118.	29/01 Подкидывание шайбы	1.	практические
119.	3/02 Финты ногой	1.	практические
120.	3/02 Финты ногой	1.	практические
121.	4/02 Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
122.	4/02 Финт клюшкой и шайбой	1.	практические
123.	5/02 Броски шайбы слева	1.	практические
124.	5/02 Броски шайбы слева	1.	практические
125.	10/02 Броски шайбы справа	1.	практические
126.	10/02 Броски шайбы справа	1.	практические
127.	11/02 Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
128.	11/02 Остановка скользящей шайбы крюком клюшки	1.	практические
129.	12/02 Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
130.	12/02 Остановка скользящей шайбы ручкой клюшки	1.	практические
131.	17/02 Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
132.	17/02 Остановка скользящей шайбы коньком	1.	практические
133.	18/02 Остановка шайбы туловищем	1.	практические

134.	18/02	Остановка шайбы туловищем	1.	практические
135.	19/02	Спортивные игры	1.	практические
136.	19/02	Спортивные игры	1.	практические
137.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
138.	24/02	Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
139.	25/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
140.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
141.	26/02	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
142.	3/03	Прием и передача шайбы через борт. Броски по воротам. Двухсторонняя игра.	1.	практические
143.	3/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
144.	4/03	Координационные упражнения с клюшкой. Развитие скоростных способностей.	1.	практические
145.	4/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
146.	5/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
147.	5/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
148.	10/03	Правила игры в хоккей с шайбой. Развитие общей выносливости. Прием и передача шайбы. Жесты судей	1.	практические
149.	10/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
150.	11/03	Передвижение на коньках основными способами, повороты, торможения. Прохождение дистанций	1.	практические
151.	11/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
152.	12/03	Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Развитие скоростно- силовых качеств.	1.	практические
153.	12/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
154.	17/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
155.	17/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
156.	18/03	Техника владения клюшкой и шайбой. Упражнения на координацию.	1.	практические
157.	18/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
158.	19/03	Развитие силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в обороне 1:1 , 1:2 .Двухсторонняя игра.	1.	практические
159.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
160.	24/03	Прием и передача шайбы на месте и в движении. Броски с удобной и не удобной руки.	1.	практические
161.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
162.	25/03	Развитие скоростно - силовых качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении 1:1 , 1:2. Двухсторонняя игра	1.	практические
163.	26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов	1.	практические

	в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.		
164. 26/03	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Тест. Бег на коньках 36 м. лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет. Бег на коньках 36 м. Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая - в зачет.	1.	практические
165. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
166. 31/03	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.	1.	практические
167. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэрбол	1.	практические
168. 1/04	Развитие скоростной выносливости. Игра во флэрбол	1.	практические
169. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
170. 2/04	Развитие общей выносливости. Игра мини футбол	1.	практические
171. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
172. 7/04	ОФП. Упражнения для развития ловкости флэрбол	1.	практические
173. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
174. 8/04	ОФП. Упражнения для воспитания быстроты. Игра мини футбол	1.	практические
175. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
176. 9/04	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Игра мини футбол	1.	практические
177. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
178. 14/04	ОФП. Командные действия в нападении. Игра во флэрбол	1.	практические
179. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
180. 15/04	СФП. Командные действия в защите. Игра мини футбол	1.	практические
181. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
182. 16/04	Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Игра во флэрбол	1.	практические
183. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
184. 21/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
185. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
186. 22/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
187. 23/04	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
188. 23/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические

189.	28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
190.	28/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
191.	29/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
192.	29/04	Спортивные игры Игра мини футбол	1.	практические
193.	30/04	Отработка бросков с опорной правой ноги, и с левой. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
194.	30/04	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
195.	5/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
196.	5/05	Спортивные игры Игра русскую лапту	1.	практические
197.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
198.	6/05	Отработка бросков с неудобной стороны. Спортивные игры, Игра во флэрбол	1.	практические
199.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
200.	7/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
201.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
202.	12/05	Спортивные игры Катание на роликовых коньках	1.	практические
203.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
204.	13/05	Контрольные нормативы	1.	практические
205.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
206.	14/05	Контрольные нормативы	1.	практические
207.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
208.	19/05	Контрольные нормативы	1.	практические
209.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
210.	20/05	Контрольные нормативы	1.	практические
211.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
212.	21/05	Спортивные игры	1.	практические
213.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
214.	26/05	Спортивные игры	1.	практические
215.	27/05	Итоговое занятие	1.	беседа
216.	27/05	Итоговое занятие	1.	Беседа

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по хоккею с шайбой необходимы: спортивная площадка, хоккейный корт.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Шайбы	40
2	Клюшки	На каждого обучающегося
3	Фишки	15
4	конусы	15
5	Защита игрока	На каждого обучающегося
6	Имитатор вратаря	1
7	Координационная лестница	1
8	барьер	4
9	Мягкий барьер	1

10	Клюшки для флэрбола	На каждого обучающегося
11	Мяч для флэрбола	4
12	Роликовые коньки	На каждого обучающегося
13	Шайба для сухого дриблинга	10
14	Сухой лед	1 лист

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях; - зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности. Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности

позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учётом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объёме с разрешения врача. После тяжёлых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето и баро процедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорнодвигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряжённые тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и

ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. Определённое значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психо-регулирующие мероприятия до игры и после неё: Просмотр фильмов, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Первая медицинская помощь Профилактика спортивного травматизма. Сюда входит контроль за местами проведения занятий. Все спортивные мероприятия должны контролироваться. В связи с этим педагог должен перед каждым занятием выяснять все жалобы на те или иные отклонения в состоянии здоровья спортсменов и своевременно освобождать их от тренировок. Это позволяет снизить уровень спортивного травматизма и сохранить здоровье учащихся. В игровом видео спорта как хоккей, более половины всех травм приходится на коленный сустав. Это связано с длительной физической нагрузкой, которая включает в большом объёме бег, прыжки, специально-техническую работу, требует скоростно-силовой выносливости, сложной координации движений (внезапные рывки, остановки, силовые приёмы, нанесение ударов по клюшке и т.д.). Значительное место в структуре спортивных травм занимают повреждения голеностопного сустава. Растяжение или надрыв отдельных волокон связок голеностопного сустава. Пострадавший испытывает острую боль, появляются припухлость, кровоизлияние. При пальпации отмечаются болезненность спереди или ниже наружной лодыжки. Движения в суставе ограничены. Проводят обезболивание хлорэтилом, накладывают пузырь со льдом и узкую повязку. Для исключения переломов костей пострадавшего направляют к врачу.

Методическое обеспечение программы

Для хоккеистов, занимающихся на стартовом уровне и базовом уровнях, теоретический материал подаётся с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи проводятся врачом. Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме уроков, учебных, тренировочных, комплексных и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе двухсторонних игр, товарищеских встреч. На начальных этапах обучения большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке. От степени развития физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) во многом зависит возможность лучшего освоения техники и тактики игры. Для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся вводятся контрольные нормативы. Подготовка и сдача нормативов осуществляется регулярно в процессе занятий и является органической частью учебного процесса. Большое внимание следует уделять

обучению технике бега на коньках, приёмам игры в хоккей и их совершенствованию. По мере усвоения технических приёмов условия их выполнения необходимо усложнять постепенно, увеличивая быстроту исполнения и скорость передвижения, приближая занятия к игровой обстановке. На занятиях с хоккеистами базового уровня при обучении и совершенствовании приёмов техники и тактики игры рекомендуется применять поточный метод тренировки и широко использовать дополнительное оборудование: мишени, стойки, переносные ворота, передвижные бортики и др. Тактическая подготовка включает в себя последовательное овладение различными вариантами взаимодействия с партнёрами, начиная с простейших упражнений и кончая сложными игровыми комбинациями. Необходимо проводить учебные игры полным и неполным составом (6:5, 5:4, 5:3, 4:3) По мере усвоения основ тактики игры, хоккеистам следует давать задания, связанные с выполнением более сложных игровых задач. После каждой учебной игры тренер обязан делать разбор, отмечая недостатки и положительные стороны всей команды, отдельных звеньев и игроков. Овладение техникой и тактикой игры в хоккей — длительный процесс, требующий от занимающихся большой настойчивости и трудолюбия. Поэтому наряду с физической, технической и тактической подготовкой большое внимание следует уделять воспитанию моральноволевых качеств, необходимых хоккеистам (решительность, настойчивость, смелость, воля к победе). В содержании волевой и психологической подготовки следует уделять много внимания повышению переносимости хоккеистами тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки и сыгранности команды. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Воспитанию занимающихся способствуют также хорошая организация занятий, высокая требовательность к выполнению заданий, аккуратная явка на занятия. Большое значение имеет личный пример тренера. Особое внимание следует обращать на создание условий, обеспечивающих воспитание занимающихся в духе требований морального кодекса строителей коммунизма. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, смелости, воли и упорства в достижении задач, стоящих перед коллективом. Определённую помощь в организации воспитательной работы должны оказывать совет коллектива физкультуры и бюро спортивной секции.

Инструкторская и судейская практика проходит во время учебнотренировочного процесса. С этой целью при проведении занятий рекомендуется назначать в качестве помощника 1—2 занимающихся, которые выполняют отдельные поручения.

Судейство учебных групп в основном проводят сами занимающиеся под руководством тренера.

Хоккеисты должны сдавать зачёты по теории и практике. По теории — знания в объёме теоретического раздела программы. Зачёт по практике — выполнение нормативов по технической подготовке. Для спортсменов всех разрядов устанавливаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Годовой календарный график

Год обучения	Срок учебного года	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий в неделю (мин)	Всего академических часов в год
Первый год обучения стартовый	С 8 сентября по 30 мая (36 уч. недель)	6	270	216 1.3
Второй год обучения базовый	С 8 сентября по 30 мая (36 уч. недель)	6	270	216 1.3
Третий год обучения продвинутой	С 8 сентября по 30 мая (36 уч. недель)	6	270	216 1.3

Формы аттестации.

1. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специально физической подготовке .
3. Сдача зачетов по технической подготовке.

Участие в соревнованиях

Стартовый уровень Внутришкольные соревнования по хоккею с шайбой.

Базовый уровень Матчевые встречи по хоккею с шайбой.

Продвинутой уровень Межмуниципальные соревнования по хоккею с шайбой.

Оценочные материалы.

Физическая подготовка.

№	тесты	Первый год	Второй год	Третий год
---	-------	------------	------------	------------

		отл .	хор .	удо вл. .	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл .
1	Отжимание в упоре лежа(колво0	28	24	18	-	-	-	-	-	-
2	Подтягивание на перекладине	-	-	-	14	13	12	15	13	12
3	Тройной прыжок с места	172	166	155	650	636	621	693	680	668
4	Поднимание туловища(колво раз)	-	-	-	49	46	44	50	48	45
5	Бег 60 м сек.	10,9	11,1	11,4	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34
6	Бег 300 м. сек.	61,0	63,5	67,0	46,54	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3
7	Бег 3000 м сек.	-	-	-	11,3	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36
1	Бег на коньках 36 м сек.	6,9	7,1	7,3	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2
2	Бег на коньках 36м. спиной вперед	9,2	9,5	9,9	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3
3	Челночный бег на коньках 18x12 м.	9x6 18. 6	9x6 19. 1	9x6 19. 7	49.9	50.6	51.0	48.5	49.8	51.1
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек.)	14. 0	14. 8	15. 6	24.4	25.0	25.6	24.1	24.7	25.2
5	Слаломный бег на коньках с шайбой (сек.)	15. 7	16. 2	16. 8	25.8	26.5	27.2	25.6	26.3	27.0
6	Точность бросков шайбы в цель (кол.очков)	-	-	-	17	16	14	19	17	15

Методические материалы

Основной формой обучения является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 6 – 17 лет. Занятия проводятся с учётом особенностей возраста и подготовленности занимающихся. Учитываются величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Все упражнения выполняются от простого к сложному.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать в начале занятия, уделяя этому 5-10 мин, а потом приступать к практическим упражнениям.

Для поддержания интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты

этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по хоккейной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на коньках.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике катания на коньках, владения шайбой и контроль.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется хоккейная техника, изученная ранее. В ходе подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и скоростной выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический приём – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический приём. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении повороту на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ поворота в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать поворот в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике хоккейного спорта широко используются объяснение приёма, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме

движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности хоккейного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в хоккейном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о хоккейной технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях избранным видом спорта. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения.

Метод расчленённого упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса. Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что: - двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося; - должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений; - должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	Большая (недопустимая)
цвет лица, кожи	небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
речь	отчетливая	затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
мимика	обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на

			лице
потливость	небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса выступление соли
движения	бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	резкое покачивание, дрожание вынужденная поза с опорой, падение
самочувствие	жалоб нет	жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в подреберье, боль,тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль играет в подготовке юных хоккеистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - Самоконтроль сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных хоккеистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные мероприятия.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных мероприятий

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм

поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных. Целевую дополнительную основу воспитания общеобразовательной обучающихся при общеразвивающей реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации конкретной программы:
- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния; - стремление к соблюдению норм спортивной этики; - уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе

Формы и методы воспитания Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: - усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; - получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

получают информацию об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российского и мирового спорта, героев и защитников Отечества и т. д. - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок,

личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение. Практические занятия детей (подготовка к турнирам, соревнованиям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды). Итоговые мероприятия: турниры, соревнования - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Акции, месячники безопасности, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта. В объединениях проводятся занятия по профилактике дорожно транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке. Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром. Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

Условия воспитания, анализ результатов Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

К методам оценки результативности воспитательного компонента можно отнести: - педагогическое наблюдение (внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы); - отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для

выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценке личностных результатов участия детей в деятельности по программе. В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Организационное родительское собрание на начало года	сентябрь	беседа	фотоотчет
Инструктаж с обучающимися по технике безопасности.	сентябрь	беседа	фотоотчет
Открытие ледового сезона	ноябрь	Игровая программа. эстафета	фотоотчет
К всемирному дню ХОККЕЯ -викторина	декабрь		фотоотчет
Новогодняя программа «Новый год спешит к нам в гости» - веселые старты, соревнования.	Декабрь-январь	Игровая программа, соревнования по хоккею	фотоотчет
Организационное родительское собрание по итогам 1 полугодия	декабрь	беседа	фотоотчет
Веселые старты в честь Дня защитника	февраль	Игровая программа, соревнования по хоккею	фотоотчет
Встреча с участниками СВО	Февраль-март	беседа	фотоотчет
Празднование дни рождения воспитанников	Согласно дням рождения	чаепитие	фотоотчет

Организационное родительское собрание по итогам года	май	беседа	фотоотчет
---	-----	--------	-----------

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1— 3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
- 3.Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФнС, 1980.
- 4.Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
- 5.Букатин АЮ.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / БукатинАЮ.Колузганов В М., Иванов В П.-М,:Б и., 1983 -67с.
- 6.Букатин А.Ю., КолузгановВ .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.- М.:ФиС, 1986.-208С.
7. Былесва Л. В., Короткой И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.
8. Быстрое В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
- 10.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб. пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
- 12.Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для интовфиз,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.
13. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
- 14.Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.сословац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
- 15.И.Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
- 16.Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минек, «Вышайшая школа», 1976.
17. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. —Ежегодник «Хоккей» М., ФиС, 1981, с. 50—54.
18. Дерябин СЕ. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.
19. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФиС, 1983-183с.
20. Карандин ЮЛ. Хоккей по правилам. Изд. ХК «Сибирь», Новосибирск, 1997-78с.

21. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,- М: ФиС, 1982.-271 с.

22. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с,

23. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.

24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.

25.Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и.,1984,- 55с.

26. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. 26. М.: ФиС,1968.-136 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007

г. 2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г