

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

для 5-11 класса
на 2025/2026 учебный год
Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования Назаров К.К.
Оренбург, 2025г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации" <p>-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p>. Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для за-</p>

	<p>числения на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p>Задачи и преимущественная направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; - овладение основами техники и тактики; - приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях; - нравственное воспитание юных спортсменов; - накопление соревновательного опыта. <p>Задачи и преимущественная направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники и тактики единоборств; - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.	Нестандартностью в количестве лет обучения и несоответствием недельного тренировочного цикла, в связи с загруженностью общеобразовательными предметами. Программа адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроком физической культуры (общая физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие внимательности, трудолюбия и умственных способностей, в соответствии с индивидуальными особенностями, коллективизм).
Возраст детей	11-18 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 1 год
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p>Учебно-тренировочная группа (5 класс). Задача - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На спортивную секцию зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта хоккей с шайбой .</p> <p>Учебно-тренировочная группа (6-7 класс). На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочная группа (8-11 класс). На этапе спортивной специализации изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры: индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>Этап характерен направленностью на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности. Все большее значение приобретает теоретическая, физическая и специальная подготовка, повышаются требования к скоростно-силовой подготовке, освоению систем игры в равных и не равночисленных составах, в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.</p> <p>Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники). В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специаль-</p>

	<p>ных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p> <p>Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники). В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к хоккею и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы. -выполнение нормативов ОФП и СФП
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	<p>Соревнования</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>

2. Тематический план

Учебно-тренировочная группа (5 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт	8	8	
2	Обучение катанию на коньках	22		22
3	Основы игры в хоккей	14		14
4	Обучение бегу на коньках	8		8
5	Передвижение на коньках	10		10
6	Работа с шайбой	16		16
7	Техника движений	30		30
8	Тактика игры в хоккей	28		28
	итого	136	8	128

Учебно-тренировочная группа (6-7 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт	8	8	
2	Обучение катанию на коньках	22		22

3	Основы игры в хоккей	14		14
4	Обучение бегу на коньках	8		8
5	Передвижение на коньках	10		10
6	Работа с шайбой	16		16
7	Техника движений	30		30
8	Тактика игры в хоккей	28		28
	ИТОГО	136	8	128

Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт	4	4	
2	Совершенствовать катанию на коньках	16		16
3	Основы игры в хоккей	14		14
4	Совершенствовать бегу на коньках	8		8
5	Передвижение на коньках	10		10
6	Работа с шайбой	18		18
7	Техника движений	30		30
8	Тактика игры в хоккей	36		36
	ИТОГО	136	4	132

Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт	4	4	
2	Совершенствовать катанию на коньках	16		16
3	Основы игры в хоккей	14		14
4	Обучение бегу на коньках	8		8
5	Передвижение на коньках	10		10
6	Работа с шайбой	18		18
7	Техника движений	30		30
8	Тактика игры в хоккей	36		36
	ИТОГО	136	4	132

Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Введение в спорт	4	4	
2.	Совершенствовать катанию на коньках	16		22
3.	Основы игры в хоккей	14		14
4.	Совершенствовать бегу на коньках	8		8
5.	Передвижение на коньках	10		10
6.	Работа с шайбой	16		16
7.	Техника движений	30		30
8.	Тактика игры в хоккей	36		30
9.	ИТОГО	136	4	132

Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Введение в спорт	4	4	
2.	Совершенствовать катанию на коньках	16		22
3.	Основы игры в хоккей	14		14
4.	Совершенствовать бегу на коньках	8		8

5.	Передвижение на коньках	6		10
6.	Работа с шайбой	20		16
7.	Техника движений	30		30
8.	Тактика игры в хоккей	36		30
9.	Итого	136	4	132

3. Содержание дополнительной образовательной программы Учебно-тренировочная группа (5 класс).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта Правила игры хоккей Средства и методы хоккейной тренировки
2	Обучение катанию на коньках	Техники катания Техника катания скольжения Техника катания техника владения клюшкой Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.
3	Основы игры в хоккей	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному Скольжение на двух коньках в глубоком приседе Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт) Обучение владению клюшкой Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой Бег на коньках лицом вперед скользящим способом Бег на коньках с поворотом направо Бег на коньках с поворотом налево Бег спиной вперед Бег спиной с поворотом направо Бег спиной с поворотом налево Передвижение на коньках спиной вперед не отрывая коньков от льда

4	Обучение бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полуторможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
---	--------------------------	--

5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападдающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперед без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперед скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперед «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперед (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперед в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперед скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперед не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперед толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперед толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперед с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;</p> <p>Контрольные игры;</p> <p>Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперед без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперед скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперед «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p>

		<p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
--	--	---

4. Учебно-тренировочная группа (6-7 класс).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	<p>Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей . Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта</p> <p>Правила игры хоккей. Средства и методы хоккейной тренировки</p>
2	Обучение катанию на коньках	<p>Техники катания</p> <p>Техника катания скольжения</p> <p>Техника катания техника владения клюшкой</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p>

4	Обучение бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полуторможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападющего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p>

		<p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;</p> <p>Контрольные игры;</p> <p>Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>

5. Учебно-тренировочная группа (8-9 класс).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	<p>Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей</p> <p>Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта</p> <p>Правила игры хоккей. Средства и методы хоккейной тренировки.</p>

2	Совершенствовать катанию на коньках	<p>Техники катания Техника катания скольжения Техника катания техника владения клюшкой Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, в сторону не отрывая коньков от льда Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно. Скольжение на двух коньках в глубоком приседе. Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт). Обучение владению клюшкой. Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой . Бег на коньках лицом вперед скользящим способом . Бег на коньках с поворотом направо. Бег на коньках с поворотом налево Бег спиной вперед. Бег спиной с поворотом направо. Бег спиной с поворотом налево. Передвижение на коньках спиной вперед не отрывая коньков от льда</p>

4	Обучение бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полуторможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападющего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p>

		<p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом . Бег на коньках с поворотом направо. Бег на коньках с поворотом налево. Бег спиной вперёд. Бег спиной с поворотом направо. Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры; Контрольные игры; Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4; Атака из глубины (контр атака); Защита в 2 эшелона; Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания. Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд. Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге. Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями. Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>

Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	<p>Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей</p> <p>Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта</p> <p>Правила игры хоккей</p> <p>Средства и методы хоккейной тренировки</p>
2	Совершенствовать катанию на коньках	<p>Техники катания</p> <p>Техника катания скольжения</p> <p>Техника катания техника владения клюшкой</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег.</p>

		<p>Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p>

4	Совершенствовать бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
---	----------------------------------	---

5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;</p> <p>Контрольные игры;</p> <p>Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям</p>

		<p>площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
--	--	--

Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	<p>Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей</p> <p>Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта</p> <p>Правила игры хоккей</p> <p>Средства и методы хоккейной тренировки</p>
2	Совершенствовать катанию на коньках	<p>Техники катания</p> <p>Техника катания скольжения</p> <p>Техника катания техника владения клюшкой</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p>

		Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда
4	Обучение бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>

5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы). Взаимодействие защитника и нападющего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;</p> <p>Контрольные игры;</p> <p>Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p>

		<p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
--	--	---

4. Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сбрники).

№	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт	<p>Инструктаж техники безопасности на занятиях спортивной секции хоккей</p> <p>Знакомство с особенностями хоккея, как командного вида спорта</p> <p>Правила игры хоккей</p> <p>Средства и методы хоккейной тренировки</p>
2	Совершенствовать катанию на коньках	<p>Техники катания</p> <p>Техника катания скольжения</p> <p>Техника катания техника владения клюшкой</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера).</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p>

		<p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p>
4	Совершенствовать бегу на коньках	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменному</p> <p>Скольжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скольжение на двух (V-образный старт)</p> <p>Обучение владению клюшкой</p> <p>Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой</p> <p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p> <p>Передвижение спиной вперёд переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперёд с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>

5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря</p> <p>Взаимодействие защитников при выходе их обороны</p> <p>Взаимодействие нападающих при обороне</p> <p>Взаимодействие нападающих при атаке</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)</p> <p>Атакующий применяет обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)</p> <p>Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
7	Техника движений	<p>Бег на коньках лицом вперёд скользящим способом</p> <p>Бег на коньках с поворотом направо</p> <p>Бег на коньках с поворотом налево</p> <p>Бег спиной вперёд</p> <p>Бег спиной с поворотом направо</p> <p>Бег спиной с поворотом налево</p> <p>Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)</p> <p>Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;</p> <p>Контрольные игры;</p> <p>Официальные игры.</p> <p>Игры квадрат 2х3, 2х4;</p> <p>Атака из глубины (контр атака);</p> <p>Защита в 2 эшелона;</p> <p>Защита в меньшинстве.</p> <p>Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p> <p>Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям</p>

		<p>площадки</p> <p>Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания</p> <p>Передвижение по малой 8-ке (2-3 метра), чередуя бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд</p> <p>Передвижение лицом, затем спиной вперёд в приседе на одной, затем на другой ноге</p> <p>Обманные движения (финты) туловищем и головой</p> <p>Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания</p> <p>Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку</p> <p>Работа с вратарями</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующей передачей</p> <p>Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам</p> <p>Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)</p> <p>Броски по воротам после поперечного ведения</p>
--	--	--

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>Спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого - это обучение техническим приёмам, тактическим действиям и совершенствование технико – тактического мастерства, развитие физических, психологических, моральных и волевых качеств, создание условий для спортивных достижений на соревнованиях.</p> <p>Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.</p> <p><u>Основные факторы воспитательного воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима; - педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе; - формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной секции «Хоккей». <p><u>Основные формы воспитательной работы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> а) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях; б) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена; в) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований) г) совместная работа с общеобразовательными предметами, а также спортивными общественными организациями. <p>В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации); - воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); - интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни); - воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
---	--

	<p>- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).</p> <p>Практика показала, что владение как двигательными, так и игровыми навыками требует анализа, синтеза, решения сложных тактических задач и других мыслительных операций занимающихся.</p> <p>Для повышения активности мышления обучающихся, тренер должен использовать следующие методы: устный опрос, задания по мысленному проговариванию изучаемого материала, обдумывание и самостоятельное решение заданий тренеров, в том числе и домашних.</p> <p>Путь к высочайшему мастерству – это поиск новых, более совершенных форм в решении задач, стоящих перед занимающимися не только в физической, технико-тактической и игровой деятельности. Творческое, доброжелательное сотрудничество тренера с занимающимися позволяет быстрее достичь вершин спортивного мастерства. Одной из форм содружества является совместный просмотр видеозаписи игры и обсуждение действий игроков.</p>
Основные методы работы	<p>Основные принципы: системность, постепенность, доступность.</p> <p>Методы: рассказ, объяснение, показ, беседа, опробование, устный опрос, оценка движений, действий и поступков занимающихся.</p>
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	См. Приложение 1
Дидактический материал	Литература, видеозаписи матчей, видеозаписи тренировок, документальные и художественные фильмы о великих хоккеистах, встречи с выдающимися спортсменами.
Техническое оснащение занятий	Ледовый дворец, форма и амуниция, фишки, барьеры, спорт инвентарь, техника для просмотра видео материалов.

Список литературы

1. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.
2. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
3. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
4. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Быстров А.В., "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
6. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
8. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
9. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя,1999.
13. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар,2003г.

14. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея –М.: Академия 2003.
16. Твист П.Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ,2006.
17. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233)
18. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир,2003.
19. Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (10-15 лет) Контрольные упражнения по физической подготовке

№	Тесты	Возраст														
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет		
		Отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10	13	11	10	13	11	10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572	599	586	572	599	586	572
4	Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42	48	45	42	48	45	42
5	Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93	8,52	8,73	8,93	8,52	8,73	8,93
6	Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0	49,6	50,8	52,0	49,6	50,8	52,0
7	Бег 3 000 м (сек)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24	12,42	13,06	13,24	12,42	13,06	13,24
8	Комплексная ловкость (сек)	19,0	19,6	20,1	17,8	18,4	18,9	17,6	18,0	18,5	17,6	18,0	18,5	17,6	18,0	18,5

№	Тесты	Возраст														
		10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет			13-14 лет			14-15 лет		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Бег на коньках	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7	5,4	5,5	5,7	5,4	5,5	5,7

	лицом вперед 36 м (с)															
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м (с)	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1	7,4	7,8	8,1	7,4	7,8	8,1
3	Челночный бег 18 x 12 м (с)	56,7	57,8	58,9	54, 6	55, 9	57, 3	51, 5	52, 5	53, 7	51, 5	52, 5	53, 7	51, 5	52, 5	53, 7
4	Слалом- ный бег на коньках без шайбы (с)	27,0	27,9	28,7	26, 5	27, 4	28, 3	25, 1	26, 0	26, 9	25, 1	26, 0	26, 9	25, 1	26, 0	26, 9
5	Слалом- ный бег на коньках с ведением шайбы (с)	29,1	30,1	31,0	28, 0	29, 1	30, 2	27, 1	27, 9	28, 0	27, 1	27, 9	28, 0	27, 1	27, 9	28, 0
6	Техника владения клюшкой и шайбой (с) (оценка по разнице времени тестов 4 и 5)	1,19	1,74	2,31	0,9 3	1,3 8	1,8 2	0,9 0	1,3 1	1,7 1	0,9 0	1,3 1	1,7 1	0,9 0	1,3 1	1,7 1
7	8- минутный бег на коньках (км)	2,65 4	2,59 9	2,44 2	2,8 7	2,7 9	2,7 1	3,2 5	2,9 5	2,8 5	3,2 5	2,9 5	2,8 5	3,2 5	2,9 5	2,8 5
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12	15	13	12	15	13	12

,