

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	Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: - 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" - СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	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. Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для за-

	<p>числения на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p>Задачи и преимущественная направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;</li> <li>- овладение основами техники и тактики;</li> <li>- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;</li> <li>- нравственное воспитание юных спортсменов;</li> <li>- накопление соревновательного опыта.</li> </ul> <p>Задачи и преимущественная направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники и тактики единоборств;</li> <li>- развитие специальных физических качеств;</li> <li>- повышение уровня функциональной подготовленности;</li> <li>- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- накопление соревновательного опыта.</li> </ul>
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><b>Учебно-тренировочная группа (5 класс).</b> 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><b>Учебно-тренировочная группа (6-7 класс).</b> 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><b>Учебно-тренировочная группа (8-11 класс).</b> 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 атаке к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специаль-</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.
	<b>Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).</b> 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.
Форма занятия	<b>Учебные тренировки.</b> 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	Основными результатами выполнения программных требований являются: -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	Соревнования Сдача контрольных нормативов

## 2. Тематический план

### Учебно-тренировочная группа (5 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во час-сов	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 час-сов	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 <b>Упражнения для развития быстроты.</b> 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). <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрятывание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. <b>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b>
3	Основы игры в хоккей	Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, 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 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 Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда

4	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, 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 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> <p>Передвижение спиной вперед переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперед с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</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> <p>Обучение бегу на коньках</p>
---	---

5	Передвижение на коньках	<p>Взаимодействие защитников и вратаря      Взаимодействие защитников при выходе их обороны      Взаимодействие нападающих при обороне      Взаимодействие нападающих при атаке      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)      Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки      Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания      Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания      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      Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания      Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку      Работа с вратарями      Ведение шайбы змейкой с последующей передачей      Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам      Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)      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      Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда      Скольжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги      Скольжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)      Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;      Контрольные игры;      Официальные игры.      Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки      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 (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><b>Упражнения для развития быстроты.</b></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><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> 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.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. <b>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b></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</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 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>

4	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, 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 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> <p>Передвижение спиной вперед переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперед с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</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>
5	<p>Передвижение на коньках</p> <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	<p>Работа с шайбой</p> <p>Игры квадрат 2x3, 2x4;</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 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 2x3, 2x4;</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	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	Совершенствовать катанию на коньках	<p>Техники катания      Техника катания скольжения      Техника катания техника владения клюшкой  <b>Упражнения для развития быстроты.</b>      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).  <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Подскoki 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. <b>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b></p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скользжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда      Скользжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т- образный толчок) по переменно. Скользжение на двух коньках в глубоком приседе. Попеременный толчок правой и левой ногой – скользжение 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	<p>Скольжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперед, 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 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> <p>Передвижение спиной вперед переносом одной ноги через другую с полу торможением</p> <p>Передвижение спиной вперед с переходом вперед скользящим шагом</p> <p>Передача и приём шайбы в парах по периметру площадки</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>
5	<p>Передвижение на коньках</p> <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	<p>Работа с шайбой</p> <p>Игры квадрат 2x3, 2x4;</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 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>Скользжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скользжение 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><b>Упражнения для развития быстроты.</b></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><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> 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.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. <b>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b></p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скользжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скользжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т-образный толчок) по переменно</p> <p>Скользжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скользжение 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	<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> <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      Взаимодействие защитников при выходе их обороны      Взаимодействие нападающих при обороне      Взаимодействие нападающих при атаке      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)      Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки      Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вbrasывания      Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вbrasывания      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      Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания      Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку      Работа с вратарями      Ведение шайбы змейкой с последующей передачей      Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам      Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)      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      Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда      Скользжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги      Скользжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)      Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;      Контрольные игры;      Официальные игры.      Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      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).**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание</b>
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><b>Упражнения для развития быстроты.</b></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><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b></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.д. Вбрасывание шайбы на дальность.</p> <p><b>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b></p>
3	Основы игры в хоккей	<p>Скользжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скользжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т- образный толчок) по переменно</p> <p>Скользжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скользжение 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 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> <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      Взаимодействие защитников при выходе их обороны      Взаимодействие нападающих при обороне      Взаимодействие нападающих при атаке      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы). Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки      Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вbrasывания      Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вbrasывания      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      Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания      Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку      Работа с вратарями      Ведение шайбы змейкой с последующей передачей      Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам      Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)      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      Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда      Скользжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги      Скользжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)      Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;      Контрольные игры;      Официальные игры.      Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда</p>

Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки  
 Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вбрасывания  
 Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вбрасывания  
 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  
 Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания  
 Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку  
 Работа с вратарями  
 Ведение шайбы змейкой с последующей передачей  
 Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам  
 Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)  
 Броски по воротам после поперечного ведения

#### 4. Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сбники).

№	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	Совершенствовать катанию на коньках	Техники катания Техника катания скольжения Техника катания техника владения клюшкой <b>Упражнения для развития быстроты.</b> 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). <b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b> Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрывивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т.д. Вбрасывание шайбы на дальность. <b>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.</b>
3	Основы игры в хоккей	Скользжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда Скользжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т- образный толчок) по переменно Скользжение на двух коньках в глубоком приседе Попеременный толчок правой и левой ногой – скользжение на двух (V- образный старт) Обучение владению клюшкой Правильное держание клюшки верхней и нижней рукой 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 Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда
4	Совершенствовать бегу на коньках	<p>Скользжение на двух коньках в основной стойке, за счет переноса центра тяжести тела вперёд, в сторону не отрывая коньков от льда</p> <p>Скользжение на двух коньках толчком правой, а затем левой ноги (Т- образный толчок) по переменно</p> <p>Скользжение на двух коньках в глубоком приседе</p> <p>Попеременный толчок правой и левой ногой – скользжение 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>Скользжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги</p> <p>Скользжение 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      Взаимодействие защитников при выходе их обороны      Взаимодействие нападающих при обороне      Взаимодействие нападающих при атаке      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (без шайбы)      Атакующий применяют обманные движения туловищем игрока стоящего на «синей линии». Смена позиции (с ведением шайбы)      Взаимодействие защитника и нападающего на выходе из зоны</p>
6	Работа с шайбой	<p>Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      Передвижение лицом вперёд скользящим шагом по линиям площадки      Передвижение лицом вперёд «переступанием» (по 8-ке) по кругам вbrasывания      Передвижение спиной вперёд (по 8-ке) по кругам вbrasывания      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      Передача и приём шайбы в парах в движении в два касания      Передача и приём в два касания, передача строго под клюшку      Работа с вратарями      Ведение шайбы змейкой с последующей передачей      Ведение шайбы змейкой с последующим ударом по воротам      Ведение и передача шайбы в парах (игра в стенку)      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      Передвижение на коньках спиной вперёд не отрывая коньков от льда      Скользжение спиной вперёд толчком левой (правой) ноги      Скользжение спиной вперёд толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног)      Передвижение спиной вперёд с отрывом коньков от льда переступанием</p>
8	Тактика игры в хоккей	<p>Товарищеские игры;      Контрольные игры;      Официальные игры.      Игры квадрат 2x3, 2x4;      Атака из глубины (контр атака);      Защита в 2 эшелона;      Защита в меньшинстве.      Передвижение по периметру площадки спиной вперёд без отрыва и с отрывом коньков от льда      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**

Концептуальные позиции преподавания.	<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"> <li>- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;</li> <li>- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчество, поиск новых путей в работе;</li> <li>- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной секции «Хоккей».</li> </ul> <p><u>Основные формы воспитательной работы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;</li> <li>б) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;</li> <li>в) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований)</li> <li>г) совместная работа с общеобразовательными предметами, а также спортивными общественными организациями.</li> </ol> <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"> <li>- 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);</li> <li>- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);</li> <li>- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);</li> <li>- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);</li> </ul>
--------------------------------------	--

	<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. Калузганов 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. Верхшанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхшанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
7. Верхшанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхшанский, 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)., - Мин.: 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	удо в	отл	хор	удо в	отл	хор	удо в	отл	хор	уд ов	отл	хор	уд ов
1	Подтягивание на перекладине (количество 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	59 9	586	572	599	58 6	57 2
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	8,9 6	9,25	9,5 4	8,5 2	8,7 3	8,9 3	8,5 2	8,73	8,9 3	8,5 2	8, 73	8,9 3
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)	14,1 2	14,30	14, 48	13, 0	13,24	13, 48	12, 42	13, 06	13, 24	12, 42	13,0 6	13, 24	12, 42	13, ,0 6	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												
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

,