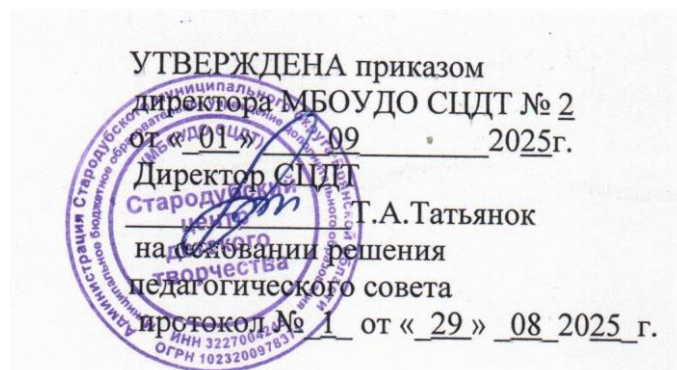


**Администрация Стародубского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Стародубский центр детского творчества**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

Хоккей

**Срок реализации – 6 лет
Возраст обучающихся – 6-18 лет
Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень – 1 г/о - ознакомительный
2-4 г/о – базовый
5-6 г/о - продвинутый**

**Разработана
педагогом
дополнительного
образования:
Заблоцкий В.М.**

2025 г.

Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик:

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Формы аттестации
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год
- 2.9. Календарный план воспитательной работы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы «Хоккей» – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хоккей» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянской области»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ – 245/06 «О направлении методических рекомендаций»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 года № 467)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 .
- Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившее Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
- Устав МБОУДО СЦДТ
- Положение МБОУДО СЦДТ о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Новизна.

Дополнительная программа «Хоккей» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки хоккеистов. По структуре и содержанию данная программа включает этапы общефизической подготовки, начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по хоккею с

шайбой отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Важен выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы «Хоккей» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной общеобразовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность общеобразовательной программы я вижу в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Отличительные особенности программы.

Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Хоккей с шайбой», рассчитанная на привлечения к занятиям, прежде всего так называемых «дворовых» детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек к занятиям спортом.

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение.

К игрокам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования. Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. Детский наставник осуществляет принцип индивидуального подхода хоккеистам, а для этого нужно стремиться лучше узнать личные качества и возможности юных спортсменов.

Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является занятие с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игровой.

Хоккей, очень серьезный вид спорта способный влиять на формирование личности обучаемого на всю жизнь. По этой причине между педагогом и обучающимся должны быть особые педагогико – воспитательные отношения:

- естественность и простота, не допускающие панибратства, заискивания перед обучаемыми;
- серьезность без натянутости и сухости;
- ирония и юмор без насмешливости и унижения;
- внимательность и предупредительность без навязчивости;
- уравновешенность, не допускающая равнодушия;
- доброжелательность без мелочной опеки.

Работа с учащимися представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей;
- возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- систематические занятия по отработке выполнения игровых комбинаций и отработка этих элементов до автоматизма;

систематическое повышение своих теоретических знаний и опыта выполнения игровых комбинаций.

Возраст обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 6 - 18 лет и разработана с учётом психолого-педагогических особенностей данного возраста, когда сохраняется активность в изучении нового, потребность в саморазвитии, реализации индивидуальных особенностей. В кружке занимаются все желающие дети при наличии медицинской справки и заявления от родителей.

Сроки реализации программы.

Курс обучения рассчитан на 6 лет. В учебном плане первого года обучения предусмотрено 144 часа учебных занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Во 2 - 4-й годы обучения реализуется по 216 часов учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Пятый год обучения предусматривает 216 учебных часов, 3 занятия по 2 учебных часа в неделю; шестой год обучения – 360 учебных часов, 5 занятий по 2 учебных часа.

Весь учебный процесс разделен на 4 этапа, учитывается возраст детей (с 6 лет), их способности, общую физическую подготовку:

Этапы работы по программе

1 этап (общефизическая подготовка)	1 год обучения	выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыкам гигиены и самоконтроля.
--	-------------------	--

2 этап (начальная подготовка)	2 год обучения	всесторонняя физическая подготовленность; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.
3 этап (учебно-тренировочный)	3,4 год обучения	развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении технико – тактических приемов хоккея; освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.
4 этап (совершенствование)	5,6 год обучения	укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; достижение уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов; овладение знаниями, умениями и навыками управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле; перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

1.3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- терминологию;
- основы правил спортивных игр;

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены.
- терминологию;
- технику безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.
- знать простейшие правила подвижных игр.

К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- поддерживать здоровье и улучшать свое физическое развитие;
- ориентироваться на льду;
- кататься на коньках;
- выполнять начальные игровые комбинации.
- владеть основными приемами техники хоккея с шайбой
- владеть техникой передвижения на коньках

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики хоккея;
- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

К концу 3 года обучения учащиеся должны уметь:

- передавать пас;
- освоить технику падения;
- развить специальные физические качества (быстроты, реакции, быстроты разворота на коньках);
- выполнять удары по воротам;
- работать в команде.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития хоккея с шайбой;
- основные способы закаливания организма;
- терминологию, применяемую в хоккее;
- тактические системы игры в атаке и обороне.

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- повышать уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, укрепление вестибулярного аппарата, скорости катания);
- выполнять основные игровые комбинации;
- перестраиваться группой в движении;
- выполнять одиночные и групповые атаки на ворота;
- владеть приемами техники хоккея и совершенствования в усложненных условиях;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой.

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к питанию хоккеиста.
- правила предупреждения спортивного травматизма
- правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.

К концу 5 года обучения учащиеся должны уметь:

- осуществлять повышение тренировочных нагрузок;
- изучать новые игровые комбинации;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне;
- освоить соревновательную деятельность.

К концу 6 года обучения учащиеся должны знать:

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- тесты судей;
- сложные приемы техники хоккея с шайбой.

К концу 6 года обучения учащиеся должны уметь:

- владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой;
- готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча;
- восстанавливаться после матча;
- владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне;
- изучать и осуществлять индивидуальный, коллективный разбор игровых комбинаций;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- совершенствовать соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей
- умение выстраивать отношения со сверстниками, конструктивно взаимодействовать со взрослыми
- умение адекватно оценивать ситуацию, действовать в нестандартной ситуации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Учебный план

1 год обучения

1 этап (общефизическая подготовка)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	ТБ на занятиях. Причины травматизма. Гигиена и режим спортсмена.	2	2	-	лекция	опрос
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	лекция	опрос
3	Контрольные тренировки	6	-	6	тренировка	контроль показателей
4	Соревновательная подготовка	48	-	48	тренировка	соревнование
5	Бег. Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Лекция, тренировка	контроль показателей
6	Прыжки в длину и с места	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
7	Гимнастические упражнения	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
8	Техника метания и ловли мяча	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
9	Обучение технике и тактике игры в хоккей	12	2	10	Лекция, тренировка	контроль показателей
10	Обучение технике и тактике игры в футбол	12	2	10	Лекция, тренировка	контроль показателей
11	Катание на коньках и лыжах	18	3	15	Лекция, тренировка	контроль показателей
12	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	Игра	соревнование
	Итого:	144	15	129		

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических	1	лекция	опрос

	упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.			
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	лекция	опрос
6.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
7.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
8.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
9.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	6	лекция	опрос
10.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	3	лекция	опрос
11.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	3	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	21		
II. <i>Практические занятия</i>				
1.	Общая физическая подготовка	71	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	32	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	31	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	31	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	18	тренировка	соревнования
6.	Текущие и контрольные испытания	12	тренировка	соревнования, контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	195		
	ИТОГО часов всего	216		

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I. <i>Теоретические занятия</i>				
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.	1	лекция	опрос

4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	лекция	опрос
6.	Спортивный массаж и самомассаж.	2	лекция	опрос
7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	лекция	опрос
8.	Специальная физическая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
11.	Морально-волевая подготовка.	1	лекция	опрос
12.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	лекция	опрос
13.	Основы периодизации спортивной тренировки.	1	лекция	опрос
14.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
15.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	10	лекция	опрос
16.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	2	лекция	опрос
17.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	4	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	38		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	10	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство соревнований
7.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей
8.	Восстановительные мероприятия	8	тренировка	контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	178		
	ИТОГО часов	216		

4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических	1	лекция	опрос

	упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.			
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	лекция	опрос
6.	Спортивный массаж и самомассаж.	2	лекция	опрос
7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	лекция	опрос
8.	Специальная физическая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
11.	Морально-волевая подготовка.	1	лекция	опрос
12.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	лекция	опрос
13.	Основы периодизации спортивной тренировки.	1	лекция	опрос
14.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
15.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	10	лекция	опрос
16.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	2	лекция	опрос
17	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	4	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	38		
II.	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	10	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство
7.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей
8.	Восстановительные мероприятия	8	тренировка	контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	178		
	ИТОГО часов	216		

5 год обучения

Группа совершенствования

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	Теоретические занятия			
1.	Т.Б. Режим.	1	лекция	опрос
2.	Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	1	лекция	опрос

3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
4.	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	1	лекция	опрос
5.	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	лекция	опрос
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	1	лекция	опрос
7.	Управление подготовкой хоккеистов.	1	лекция	опрос
8.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
9.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	1	лекция	опрос
11.	Соревнования по хоккею.	1	лекция	опрос
12.	Психологическая подготовка хоккеиста	1	лекция	опрос
13.	Разработка плана предстоящей игры.	1	лекция	опрос
14.	Установка на игру и её разбор.	1	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	<u>14</u>		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	34	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	4	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	4	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	10	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	<u>202</u>		
	ИТОГО часов	<u>216</u>		

6 год обучения

Группа совершенствования

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Т.Б. Режим.	1	лекция	опрос
2.	Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	1	лекция	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
4.	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	1	лекция	опрос

5.	Травматизм в спорте и его профилактика.	2	лекция	опрос
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	2	лекция	опрос
7.	Управление подготовкой хоккеистов.	2	лекция	опрос
8.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	2	лекция	опрос
11.	Соревнования по хоккею.	2	лекция	опрос
12.	Психологическая подготовка хоккеиста	2	лекция	опрос
13.	Разработка плана предстоящей игры.	4	лекция	опрос
14.	Установка на игру и её разбор.	6	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	<u>30</u>		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	50	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	50	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	10	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	20	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	50	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	<u>330</u>		
	ИТОГО часов	360		

2.2. Содержание учебного плана.

1 год обучения (группа общефизической подготовки)

1. ТБ на занятиях. Причины травматизма. Гигиена и режим спортсмена. (2 часа)

Теория: Правила поведения в спортивном зале, изучение инструкций по ТБ. Режим дня. Гигиена спортивной одежды. Уход за собой: лицом, кожей, волосами, полостью рта, ногами.

Форма контроля: опрос

2. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Теория: Значение физкультуры и спорта в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

Форма контроля: опрос

3. Контрольные тренировки. (6 часов)

Практика: Сдача тестов по ОФП и СФП.

Форма контроля: контроль показателей

4. Соревновательная подготовка. (48 часов)

Практика: Соревновательная подготовка.

Форма контроля: контроль показателей

5. Бег. Общеразвивающие упражнения. (12 часов)

Теория: Техника правильного бега. Бег с низкого и высокого стартов. Передача эстафеты.

Практика: Бег с низкого и высокого стартов, бег с ускорением. Челночный бег. Бег 30 метров. Бег 100 метров. Эстафетный бег.

Форма контроля: контроль показателей

6. Прыжки в длину и с места. (4 часа)

Теория: Техника выполнения прыжка в длину и с места.

Практика: Прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки на скакалке.

Форма контроля: контроль показателей

7. Гимнастические упражнения. (4 часа)

Теория: Техника выполнения кувырка вперед, назад, гимнастический мост, стойка на лопатках.

Практика: Кувырок вперед и назад. Гимнастический мост. Стойка на лопатках. Подтягивание.

Форма контроля: контроль показателей

8. Техника метания и ловли мяча. (4 часа)

Теория: Техника метания мяча с места из положения стоя и стоя боком к направлению мяча.

Практика: Метание мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы», «День и ночь».

Форма контроля: контроль показателей

9. Обучение технике и тактике игры в хоккей. (12 часов)

Теория: Основные понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках и без коньков. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде.

Форма контроля: контроль показателей

10. Обучение технике и тактике игры в футбол. (12 часов)

Теория: Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Изучение инструкций по ТБ,

Практика: Удары по воротам с места и в движении. Бросок мяча щечкой. Передача и прием мяча с места и в движении. Игра по упрощенным правилам.

Форма контроля: контроль показателей

11. Катание на коньках. (18 часов)

Теория: ТБ на занятиях. Одежда конькобежца.

Практика: Подвижные соревнования и эстафеты. Катание на коньках. Техника конькобежца, стойка, методы перемещения. Эстафеты.

Форма контроля: контроль показателей

12. Подвижные игры и эстафеты. (20 часов)

Практика: Различные игры и эстафеты с учетом потребностей учащихся. Соревнования по командам. Итоговое занятие.

Форма контроля: соревнование

2 год обучения. (Группа начальной подготовки).

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовке к полноценному труду и защите Родины.

Форма контроля: опрос

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в системе физического воспитания. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Значение Российской школы хоккея для развития международного хоккея.

Форма контроля: опрос

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения и обмен веществ.

Правила безопасного поведения на льду. Оказание ПМП. Виды травм. Дисциплина. Правила поведения в раздевалках и т.д.

Форма контроля: опрос

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Общие сведения о гигиене. Личная и общественная гигиена. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

Форма контроля: опрос

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (1 ч)

Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Форма контроля: опрос

6. Техническая подготовка. (1 ч)

Атлетическая подготовка хоккеиста и её значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для её осуществления.

Форма контроля: опрос

7. Тактическая подготовка. (1 ч)

Основные понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактике русского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути её решения.

Форма контроля: опрос

8. Правила игры. Организация соревнований. (2 ч)

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Форма контроля: опрос

9. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (6 ч)

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Форма контроля: опрос

10. Хоккейное оборудование и инвентарь. (3 ч)

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка.

Форма контроля: опрос

11. Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. (3 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (71 ч)

Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц, костно – связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка. (32 ч)

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (31 ч)

Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы. Обучение технике броска подкидкой. Приём шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (31 ч)

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения.

Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (18 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника.

Форма контроля: соревнования

6. Текущие и контрольные испытания. (12 ч.)

Подведение итогов за год. Контрольные испытания. Экзамены по теоретическому курсу.

Форма контроля: контроль показателей, соревнования

3 год обучения (учебно – тренировочная группа)

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Задачи физкультурного движения в деле развития массового спорта и повышения спортивного мастерства.

Форма контроля: опрос

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, Европы, олимпийских игр, международных турнирах с профессиональными командами. Развитие массового хоккея в России.

Форма контроля: опрос

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями.

Форма контроля: опрос

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем.

Форма контроля: опрос

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (2 ч)

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причина травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

Форма контроля: опрос

6. Спортивный массаж и самомассаж. (2 ч.)

Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение. Противопоказания к массажу.

Форма контроля: опрос

7. Физиологические основы спортивной тренировки. (2 ч.)

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме.

Форма контроля: опрос

8. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Средства специальной подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно – силовых качеств.

Форма контроля: опрос

9. Техническая подготовка. (2 ч.)

Анализ и пути развития техники игры полевых игроков. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста.

Форма контроля: опрос

10. Тактическая подготовка. (2 ч)

Групповая атака. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи.

Командные взаимодействия и нападения в защите. Характеристика разновидностей атак и контратак.

Форма контроля: опрос

11. Морально-волевая подготовка. (1 ч.)

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение русского спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом.

Форма контроля: опрос

12. Основы методики обучения и тренировки в хоккее. (2 ч.)

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Форма контроля: опрос

13. Основы периодизации спортивной тренировки. (1 ч.)

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Форма контроля: опрос

14. Правила игры. Организация соревнований. (2 ч)

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований.

Форма контроля: опрос

15. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (10 ч)

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Форма контроля: опрос

16. Хоккейное оборудование и инвентарь. (2 ч)

Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Форма контроля: опрос

17. Просмотр видеозаписей, игр команд, учебных фильмов. (4 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (60 ч)

Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц, костно – связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Элементы вольной борьбы. Подвижные и Хоккей с применением силовых приёмов. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Кроссы.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка. (30 ч)

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (30 ч)

Силовые приёмы. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приёмам силовой борьбы. Перехват и отбор шайбы в момент приёма. Преследование соперника с целью отбора шайбы. Ловля шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (30 ч)

Тактика падения. Совершенствование индивидуальной техники. Броски шайбой. Совершенствование силы и точности бросков. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Остановка шайбы с последующим броском в цель. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока.

Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (10 ч.)

Повышение уровня технической подготовленности путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Форма контроля: соревнования

6. Инструкторская и судейская практика. (2 ч.)

Знать правила игры. Выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно – тренировочных занятиях в качестве стажёра.

Форма контроля: судейство соревнования

7. Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены. (8 ч.)

Правильно выполнять изученные технические приёмы. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх. Знать программный теоретический материал. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Форма контроля: контроль показателей

8. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Педагогические средства. Психологические средства.

Форма контроля: контроль показателей

4 год обучения (учебно – тренировочная группа).

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

«Золотая шайба», её история и значение для развития российского хоккея.

Форма контроля: опрос

2. Развитие хоккея в РФ и за рубежом. (1 ч)

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Форма контроля: опрос

3. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. (1 ч)

Изменение обмена веществ у спортсменов. Допинг. Влияние перегрузок.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. (1 ч)

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Форма контроля: опрос

5. Врачебный контроль и самоконтроль. (2 ч)

Травмы головы. Сотрясение мозга. Потеря сознания. Правила оказания первой медицинской помощи.

Форма контроля: опрос

6. Спортивный массаж и самомассаж. (2 ч.)

Основные приёмы массажа. Массаж до и после тренировки. Противопоказания к массажу.

Форма контроля: опрос

7. Физиологические основы спортивной тренировки. (2 ч.)

Контроль физического и морального состояния спортсмена. Самоконтроль. Дисциплина.

Форма контроля: опрос

8. Специальная физическая подготовка. (2 ч.)

Силовая борьба в хоккее её значение и применение. Силовые упражнения на тренажерах. Кроссы. Движения с места, резкие остановки на коньках, движения спиной вперед. Акробатика.

Форма контроля: опрос

9. Техническая подготовка. (2 ч.)

Техника игры вратаря. Развития умения сохранять и принимать основную стойку. Совершенствование техники отбивать скользящую шайбу. Ловля шайбы ловушкой. Обучение техники падения на правый и левый бок. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения. Совершенствование техники перемещения на земле и на льду в основной стойке.

Форма контроля: опрос

10. Тактическая подготовка. (2 ч)

Совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Развитие игрового мышления в спортивных играх. Обучение обманным движениям и целесообразности их применения. Обработка тактических

действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при её добиваниях.

Форма контроля: опрос

11. Морально-волевая подготовка. (1 ч.)

Развитие волевых качеств и совершенствования психологической подготовки. Индивидуальный подход к занимающимся. Приёмы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Форма контроля: опрос

12. Основы методики обучения и тренировки в хоккее. (2 ч.)

Воспитание идейной убежденности, патриотизма, товарищества, трудолюбия, честности, коллективизма. Проведение коллективных, индивидуальных тренировочных занятий.

Форма контроля: опрос

13. Основы периодизации спортивной тренировки. (1 ч.)

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач тренировки по периодам. Закономерности развития детского организма (роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма).

Форма контроля: опрос

14. Правила игры. Организация соревнований. (2 ч)

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Анализ правил игры.

Форма контроля: опрос

15. Установка перед играми и обзор проведенных игр. (10 ч)

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнования. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Форма контроля: опрос

16. Хоккейное оборудование и инвентарь. (2 ч)

Уход за льдом. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Форма контроля: опрос

17. Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. (4 ч)

Просмотр имеющегося видео материала прошедших игр. Обсуждения, замечания, выводы.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (60 ч)

Совершенствование гибкости и специальной подвижности суставов. Развитие силы мышц рук с использованием отягощений. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях. Совершенствование быстроты реакции.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка. (30 ч)

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Акробатические упражнения.

Развитие скорости и скоростной выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (30 ч)

Силовые приёмы. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приёмам силовой борьбы. Перехват и отбор шайбы в момент приёма. Преследование соперника с целью отбора шайбы. Ловля шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (30 ч)

Броски шайбой. Совершенствование силы и точности бросков. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. Остановка шайбы с последующим броском в цель. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Техника отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, грудью, животом, подставлением щитков. Техника отбивания низко летящей шайбы.

Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (10 ч.)

Повышение уровня технической подготовленности путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Выход из зоны защиты. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Использование численного преимущества. Проведение рациональной игры до последней секунды матча.

Форма контроля: соревнования

6. Инструкторская и судейская практика. (2 ч.)

Умение построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятие с небольшой группой. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы.

Форма контроля: судейство

7. Текущие и контрольные испытания. (8 ч.)

Правильно выполнять изученные технические приёмы. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх. Знать программный теоретический материал.

Форма контроля: контроль показателей

8. Восстановительные мероприятия. (8 ч.)

Гигиенические. Медико – биологические.

Форма контроля: контроль показателей

5 год обучения. (группа совершенствования)

Теоретические занятия

1. Т.Б. Режим. (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи. Дисциплина. Режим проведения занятий.

Форма контроля: опрос

2. Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. (1 ч)

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления в руководстве хоккея. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско – юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарем.

Форма контроля: опрос

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. (1 ч)

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Форма контроля: опрос

4. Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. (1 ч)

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

Форма контроля: опрос

5. Травматизм в спорте и его профилактика. (1 ч.)

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжением мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Форма контроля: опрос

6. Характеристика системы подготовки хоккеистов. (1 ч.)

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Обеспечение функционирования этих составляющих: кадровое, материально – техническое и научно – методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Форма контроля: опрос

7. Управление подготовкой хоккеистов. (1 ч.)

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Форма контроля: опрос

8. Техническая подготовка. (1 ч.)

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемы силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к раскручиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколеек видеозаписи.

Форма контроля: опрос

9. Тактическая подготовка. (1 ч.)

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в

неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Форма контроля: опрос

10. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. (1 ч.)

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Форма контроля: опрос

11. Соревнования по хоккею. (1 ч.)

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные особенности членов.

Форма контроля: опрос

12. Психологическая подготовка хоккеиста. (1 ч.)

Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена. Воспитание личностных качеств. Воспитание волевых качеств. Развитие процессов восприятия. Развитие оперативно-тактического мышления. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Форма контроля: опрос

13. Разработка плана предстоящей игры. (1 ч.)

Осознание игроками значимости предстоящего матча. Изучение условий предстоящего матча. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу и их учетом своих возможностей в настоящий момент.

Форма контроля: опрос

14. Установка на игру и её разбор. (1 ч.)

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче. Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. (40 ч.)

Строевые и порядковые упражнения. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения специальных координационных качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (40 ч.)

Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Прыжки толчком одной и

двумя ногами. Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движении на 180⁰ и 360⁰. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Техника игры вратаря. Отбивание шайбой щитками с падением на бок (вправо, влево). Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (40 ч.)

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы с применением силовых единоборств. Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок. Страховка. Переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Принципы командных оборонительных тактических действий. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип обороны. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Групповые атакующие действия. Командные атакующие тактические действия. Тактика игры вратаря.

Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (34 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Индивидуальная и коллективная игра. Отработка нападений на вратаря. Игра в неравночисленном составе.

Форма контроля: соревнования

6. Инструкторская и судейская практика. (4 ч.)

Хоккейная терминология. Наблюдение и анализ выполнения приемов игры учащимися, определение ошибок. Составление комплекса упражнений для проведения разминки. Проведение занятий с учащимися младших групп. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Ведение судейской документации. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Форма контроля: судейство

7. Восстановительные мероприятия. (4 ч.)

Медико-биологические мероприятия. Рациональное питание. Фармакологические препараты. Физиотерапевтические средства. Массаж. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления.

Форма контроля: контроль показателей

8. Текущие и контрольные испытания. (10 ч.)

Контроль уровня подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов. Экспертная оценка. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Оценка и контроль тренировочной деятельности. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Форма контроля: контроль показателей, соревнования

6 год обучения (группа совершенствования)

Теоретические занятия

1. Т.Б. Режим. (1 ч)

Понятие о физической культуре, как части социальной политики. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой медицинской помощи. Дисциплина. Режим проведения занятий.

Форма контроля: опрос

2. Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. (1 ч)

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов на международных соревнованиях. Итоги внутренних чемпионатов. Органы управления в руководстве хоккея. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско – юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарем.

Форма контроля: опрос

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. (1 ч)

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Форма контроля: опрос

4. Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. (1 ч)

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

Форма контроля: опрос

5. Травматизм в спорте и его профилактика. (2 ч.)

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжением мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах, ушибах, кровотечениях, черепно-мозговых травмах, обморочных состояниях и т.д.

Форма контроля: опрос

6. Характеристика системы подготовки хоккеистов. (2 ч.)

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Обеспечение функционирования этих составляющих: кадровое, материально – техническое и научно – методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Форма контроля: опрос

7. Управление подготовкой хоккеистов. (2 ч.)

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана. Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов. Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание. Коллективное составление планов.

Форма контроля: опрос

8. Техническая подготовка. (2 ч.)

Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемы силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря.

Средства, методы и методические подходы к раскручиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Форма контроля: опрос

9.Тактическая подготовка. (2 ч.)

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

Форма контроля: опрос

10. Характеристика физических качеств и методика их воспитания. (2 ч.)

Физическая подготовка как фундамент формирования спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Форма контроля: опрос

11. Соревнования по хоккею. (2 ч.)

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные особенности членов.

Форма контроля: опрос

12. Психологическая подготовка хоккеиста. (2 ч.)

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, противостояния к действию различных сбивающих факторов.

Форма контроля: опрос

13. Разработка плана предстоящей игры. (4 ч.)

Осознание игроками значимости предстоящего матча. Изучение условий предстоящего матча. Изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу и их учетом своих возможностей в настоящий момент.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Форма контроля: опрос

14. Установка на игру и её разбор. (6 ч.)

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков.

Форма контроля: опрос

Практические занятия

1.Общая физическая подготовка. (60 ч.)

Гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса и рук, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки, для активного отдыха. Гимнастические

упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма контроля: контроль показателей

2. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

Направлена на развитие тех функциональных систем, мышечных групп, двигательных качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Форма контроля: контроль показателей

3. Техническая подготовка. (60 ч.)

Направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. Комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней частью бедра.

Форма контроля: контроль показателей

4. Тактическая подготовка. (50 ч.)

Тактическая подготовка в обороне: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия, командные тактические действия. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальные атакующие действия, групповые атакующие действия, командные атакующие действия. Подготовка вратарей.

Форма контроля: контроль показателей

5. Учебные и тренировочные игры. (50 ч.)

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Индивидуальная и коллективная игра. Отработка нападений на вратаря. Игра в неравночисленном составе.

Форма контроля: контроль показателей

6. Инструкторская и судейская практика. (10 ч.)

Хоккейная терминология. Наблюдение и анализ выполнения приемов игры учащимися, определение ошибок. Составление комплекса упражнений для проведения разминки. Проведение занятий с учащимися младших групп. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею. Ведение судейской документации. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Форма контроля: контроль показателей

7. Восстановительные мероприятия. (20 ч.)

Педагогические мероприятия. Медико-биологические мероприятия. Фармакологические препараты. Физиотерапевтические средства. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления.

Форма контроля: контроль показателей

8. Текущие и контрольные испытания. (50 ч.)

Контроль уровня подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность хоккеистов. Экспертная оценка. Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов. Оценка и контроль тренировочной деятельности. Оценка специальной физической и технической подготовленности.

2.3. Календарный учебный график

	Продолжительность учебного года			
--	---------------------------------	--	--	--

Год обучения по программе	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
1 год	сентябрь	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
2 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
3 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
4 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
5 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
6 год	сентябрь	май	36	360	5 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)

Зимние каникулы с 1 по 8 января
летние каникулы с 1 июня по 31 августа

2.4. Условия реализации программы.

Хоккейный корт

Раздевалка:

Раздевалка 1 команды

лавочки - 5 шт., вешалки - 5 шт., душевая, туалет

Раздевалка 2 команды -

шкафы для одежды - 12 шт., душевая, туалет

хоккейная форма - 18 шт., форма вратаря - 2 шт., ворота - 2 шт., клюшки - 24 шт., шайбы - 50 шт., мячи - 5 шт., силовые тренажеры - 3 шт., весы электронные - 2 шт.

2.5. Формы аттестации

Формы занятий:

1. Мониторинговые:

- А) тестирования;
- Б) товарищеские матчи;
- В) Соревнования;

2. Обучающие:

- А) Учебные занятия;
- Б) тренировочные занятия;
- В) технико-тактические занятия;

3. Развивающие:

А) Игровые занятия;

Б) Экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Формы и способы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой

2.6. Методические материалы

Методические пособия для педагога: учебные пособия по хоккею, энциклопедии, конспекты занятий, конспекты бесед к занятиям, методические разработки игр

Дидактический материал:

•демонстрационный материал (иллюстрации, фотографии, рисунки, памятки, видеофильмы);

•мультимедийные материалы;

В систему материально – технического обеспечения входят: специализированные спортивные сооружения (корт, по возможности дворцы спорта, хоккейные площадки с искусственным льдом, залы по атлетической подготовке), специальный спортивный инвентарь (коньки, клюшки, защитный инвентарь), оснащение мест занятий современным специализированным оборудованием, тренажерами, техническими средствами. Специальное оборудование, тренажеры и технические средства можно использовать:

- для развития специальных физических качеств в структуре двигательных навыков;
- для совершенствования технических приемов сопряжено с развитием специальных физических качеств;
- для совершенствования физической подготовки;
- для научных исследований (как инструментальные методики)

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Разнообразие методов работы определяется спецификой игры в хоккей и особенностями деятельности учащихся. Методы применяются не изолированно, а в различных сочетаниях. От педагога требуется умение сочетать различные методы и виды работы в зависимости от музыкального опыта учащихся.

Выбор методов обучения подчинен закономерностям и вытекающим из них принципам обучения, что предполагает направленность методов на комплексное решение задач воспитания и возможного развития, доступность методов для обучающихся, направленность на развитие адаптации к жизненным условиям, конкретным ситуациям.

Для реализации программы используются следующие *методы и приемы*:

1. Словесные (лекции, беседы);
2. Наглядные;
3. Анализ, обобщение, систематизация материалов по конкретным темам;

4. Практические (тренировка);

5. Игровой.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы), а так же практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации в виде тренировочной работы. Основная часть занятий проводится в форме тренировки.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Хоккей - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же

с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

2.7. Список литературы

Литература, используемая педагогом.

1. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
2. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. В.П. Савин, теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003 г.

4. Михно Л.В. Менеджмент в профессиональном хоккее: учебник /Л.В. Михно, Б.Н. Винокуров, А.Т.Марьянович.- М.: Советский спорт,2007 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

1. Беличенко О.И.. Хоккей. Большая энциклопедия в 2-х томах. Олимпия – Пресс, 2006 г.
2. А. Букатин. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста. Лабиринт, 2004 г.
3. А.В. Краснобельнов. Ч познаю мир. Хоккей. АСТ, 2003 г.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Название группы	Срок проведения	Место проведе ния	Цель	Результат
1.	Праздник «Будем знакомы»	Группы 1,2,3	сентябрь	СЦДТ	Знакомство обучающихся с деятельностью СЦДТ, педагогами и администрацией. Знакомство групп	Фотоотчет по результатам мероприятия
2.	Участие в тематических мероприятиях СЦДТ	Группы 1,2,3	В течение года	СЦДТ	Участие обучающихся в жизни СЦДТ	Фотоотчет по результатам мероприятия
3.	Участие в конкурсах, акциях, фестивалях различных уровней	Группы 1,2,3	В течение года		Содействие творческой активности обучающихся.	Отчет по результатам участия в конкурсе в электронном виде
4.	Праздник к завершению учебного года	Группы 1,2,3	май	СЦДТ	Подведение итогов учебного года	Фотоотчет до 30.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД ОБЪЕДИНЕНИЙ

Хоккей

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 6 лет

Год обучения – 4-6

Возраст обучающихся – 6-18 лет

Уровень – 1 год – ознакомительный

2-4 г/о – базовый

5-6 г/о – продвинутый

Объем – 4 год – 216 часов

5 год – 216 часов

6 год – 360 часов

**Педагог дополнительного образования – Заблоцкий
Владимир Михайлович**

Пояснительная записка

1. Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – «Хоккей»

2. Направленность – физкультурно-спортивная

3. Срок реализации – 6 лет

4. Дата утверждения и номер приказа – от 01.09.2025 г. № 2

5. Цель программы:

Формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия хоккеем.

6. Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

7. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- терминологию;
- основы правил спортивных игр;

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены.
- терминологию;
- технику безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.
- знать простейшие правила подвижных игр.

К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- поддерживать здоровье и улучшать свое физическое развитие;
- ориентироваться на льду;
- кататься на коньках;
- выполнять начальные игровые комбинации.
- владеть основными приемами техники хоккея с шайбой
- владеть техникой передвижения на коньках

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики хоккея;
- терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- основные и специальные элементы игры в хоккей;

К концу 3 года обучения учащиеся должны уметь:

- передавать пас;
- освоить технику падения;
- развить специальные физические качества (быстроты, реакции, быстроты разворота на коньках);
- выполнять удары по воротам;
- работать в команде.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития хоккея с шайбой;
- основные способы закаливания организма;
- терминологию, применяемую в хоккее;
- тактические системы игры в атаке и обороне.

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- повышать уровень специальных физических качеств (быстроты реакции, укрепление вестибулярного аппарата, скорости катания);
- выполнять основные игровые комбинации;

- перестраиваться группой в движении;
- выполнять одиночные и групповые атаки на ворота;
- владеть приемами техники хоккея и совершенствования в усложненных условиях;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- владеть основами соревновательной деятельности по хоккею с шайбой.

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к питанию хоккеиста.
- правила предупреждения спортивного травматизма
- правила игры в хоккей с шайбой, основы судейства.

К концу 5 года обучения учащиеся должны уметь:

- осуществлять повышение тренировочных нагрузок;
- изучать новые игровые комбинации;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в атаке и обороне;
- освоить соревновательную деятельность.

К концу 6 года обучения учащиеся должны знать:

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;
- тесты судей;
- сложные приемы техники хоккея с шайбой.

К концу 6 года обучения учащиеся должны уметь:

- владеть сложными приемами техники хоккея с шайбой;
- готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча;
- восстанавливаться после матча;
- владеть индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в атаке и обороне;
- изучать и осуществлять индивидуальный, коллективный разбор игровых комбинаций;
- совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действий;
- совершенствовать соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать свою деятельность и определять наиболее эффективные пути достижения целей
- умение выстраивать отношения со сверстниками, конструктивно взаимодействовать со взрослыми
- умение адекватно оценивать ситуацию, действовать в нестандартной ситуации.

8. Количество учебных часов в неделю на группу и форма проведения занятий – В учебном плане первого года обучения предусмотрено 144 часа учебных занятий, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Во 2 - 4-й годы обучения реализуется по 216 часов учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Пятый год обучения предусматривает 216 учебных часов, 3 занятия по 2 учебных часа в неделю; шестой год обучения – 360 учебных часов, 5 занятий по 2 учебных часа.

9. Корректировка тем и учебных часов – не проводилась

10. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля, возможные варианты их проведения -

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Участие ребят в районных, городских соревнованиях. Участие в товарищеских встречах с клубами города. Участие юных хоккеистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по хоккею с шайбой.

Учебный план

1 год обучения

1 этап (общефизическая подготовка)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	ТБ на занятиях. Причины травматизма. Гигиена и режим спортсмена.	2	2	-	лекция	опрос
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	лекция	опрос
3	Контрольные тренировки	6	-	6	тренировка	контроль показателей
4	Соревновательная подготовка	48	-	48	тренировка	соревнование
5	Бег. Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Лекция, тренировка	контроль показателей
6	Прыжки в длину и с места	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
7	Гимнастические упражнения	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
8	Техника метания и ловли мяча	4	1	3	Лекция, тренировка	контроль показателей
9	Обучение технике и тактике игры в хоккей	12	2	10	Лекция, тренировка	контроль показателей
10	Обучение технике и тактике игры в футбол	12	2	10	Лекция, тренировка	контроль показателей
11	Катание на коньках и лыжах	18	3	15	Лекция, тренировка	контроль показателей
12	Подвижные игры и эстафеты	20	-	20	Игра	соревнование
	Итого:	144	15	129		

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.	1	лекция	опрос
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	лекция	опрос
6.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
7.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
8.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
9.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	6	лекция	опрос
10.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	3	лекция	опрос
11.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	3	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	21		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	71	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	32	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	31	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	31	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	18	тренировка	соревнования
6.	Текущие и контрольные испытания	12	тренировка	соревнования, контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	195		
	ИТОГО часов всего	216		

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.	1	лекция	опрос
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	лекция	опрос
6.	Спортивный массаж и самомассаж.	2	лекция	опрос
7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	лекция	опрос
8.	Специальная физическая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
11.	Морально-волевая подготовка.	1	лекция	опрос
12.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	лекция	опрос
13.	Основы периодизации спортивной тренировки.	1	лекция	опрос
14.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
15.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	10	лекция	опрос
16.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	2	лекция	опрос
17.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	4	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	38		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	10	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство соревнований
7.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей
8.	Восстановительные мероприятия	8	тренировка	контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	178		
	ИТОГО часов	216		

4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	лекция	опрос
2.	Развитие хоккея в РФ и за рубежом.	1	лекция	опрос
3.	Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т.	1	лекция	опрос
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов.	1	лекция	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	лекция	опрос
6.	Спортивный массаж и самомассаж.	2	лекция	опрос
7.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	лекция	опрос
8.	Специальная физическая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
11.	Морально-волевая подготовка.	1	лекция	опрос
12.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее	2	лекция	опрос
13.	Основы периодизации спортивной тренировки.	1	лекция	опрос
14.	Правила игры. Организация соревнований	2	лекция	опрос
15.	Установка перед играми и обзор проведенных игр.	10	лекция	опрос
16.	Хоккейное оборудование и инвентарь.	2	лекция	опрос
17.	Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	4	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	38		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	10	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	2	тренировка	судейство
7.	Текущие и контрольные испытания	8	тренировка	контроль показателей
8.	Восстановительные мероприятия	8	тренировка	контроль показателей
	ИТОГО практ. занятий	178		
	ИТОГО часов	216		

5 год обучения
Группа совершенствования

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Т.Б. Режим.	1	лекция	опрос
2.	Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	1	лекция	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
4.	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	1	лекция	опрос
5.	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	лекция	опрос
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	1	лекция	опрос
7.	Управление подготовкой хоккеистов.	1	лекция	опрос
8.	Техническая подготовка.	1	лекция	опрос
9.	Тактическая подготовка.	1	лекция	опрос
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	1	лекция	опрос
11.	Соревнования по хоккею.	1	лекция	опрос
12.	Психологическая подготовка хоккеиста	1	лекция	опрос
13.	Разработка плана предстоящей игры.	1	лекция	опрос
14.	Установка на игру и её разбор.	1	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	<u>14</u>		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	40	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	34	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	4	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	4	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	10	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	<u>202</u>		
	ИТОГО часов	<u>216</u>		

6 год обучения
Группа совершенствования

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Формы аттестации
-------	----------------------------	--------------	-------------------	------------------

I.	<i>Теоретические занятия</i>			
1.	Т.Б. Режим.	1	лекция	опрос
2.	Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	1	лекция	опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	лекция	опрос
4.	Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	1	лекция	опрос
5.	Травматизм в спорте и его профилактика.	2	лекция	опрос
6.	Характеристика системы подготовки хоккеистов.	2	лекция	опрос
7.	Управление подготовкой хоккеистов.	2	лекция	опрос
8.	Техническая подготовка.	2	лекция	опрос
9.	Тактическая подготовка.	2	лекция	опрос
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания.	2	лекция	опрос
11.	Соревнования по хоккею.	2	лекция	опрос
12.	Психологическая подготовка хоккеиста	2	лекция	опрос
13.	Разработка плана предстоящей игры.	4	лекция	опрос
14.	Установка на игру и её разбор.	6	лекция	опрос
	ИТОГО теор. занятий	<u>30</u>		
II.	<i>Практические занятия</i>			
1.	Общая физическая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
2.	Специальная физическая подготовка	30	тренировка	контроль показателей
3.	Техническая подготовка	60	тренировка	контроль показателей
4.	Тактическая подготовка	50	тренировка	контроль показателей
5.	Учебные и тренировочные игры	50	тренировка	соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	10	тренировка	судейство
7.	Восстановительные мероприятия	20	тренировка	контроль показателей
8.	Текущие и контрольные испытания	50	тренировка	контроль показателей, соревнования
	ИТОГО практ. занятий	<u>330</u>		
	ИТОГО часов	360		

Календарный учебный график

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	144	2 раза в неделю по 2 часа,	Декабрь (промежуточный) Май

					продолжительность 40 минут	(итоговый)
2 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
3 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
4 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
5 год	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)
6 год	сентябрь	май	36	360	5 раза в неделю по 2 часа, продолжительность 40 минут	Декабрь (промежуточный) Май (итоговый)

Зимние каникулы с 1 по 8 января
летние каникулы с 1 июня по 31 августа

Календарно-тематический план

4 год обучения
6 часов в неделю, 216 часов в год

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Количество часов	Форма контроля
1.			Физическая культура и спорт в РФ Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
2.			Развитие хоккея в РФ и за рубежом. Краткие сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. Инструктаж по Т.Б и О. Т. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
3.			Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
4.			Врачебный контроль и самоконтроль. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
5.			Спортивный массаж и самомассаж. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
6.			Спортивный массаж и самомассаж. Физиологические основы спортивной тренировки. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
7.			Физиологические основы спортивной тренировки. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
8.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Контроль показателей
9.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Контроль показателей

[illegible]

39.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	4	Контроль показателей
40.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	2	Контроль показателей
41.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	4	Контроль показателей
42.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	2	Контроль показателей
43.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	4	Контроль показателей
44.		<u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	2	Контроль показателей
45.		Тактическая подготовка. <u>Практическое занятие:</u> Техническая подготовка	4	Контроль показателей
46.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
47.		Морально-волевая подготовка. Основы методики обучения и тренировки в хоккее <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
48.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
49.		Основы периодизации спортивной тренировки. Правила игры. Организация соревнований <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
50.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
51.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
52.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
53.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Контроль показателей
54.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
55.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Контроль показателей
56.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
57.		Установка перед играми и обзор проведенных игр. Хоккейное оборудование и инвентарь. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Контроль показателей
58.		Хоккейное оборудование и инвентарь. <u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
59.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Контроль показателей
60.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
61.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	4	Контроль показателей
62.		<u>Практическое занятие:</u> Тактическая подготовка	2	Контроль показателей
63.		Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов. <u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	4	Опрос Контроль показателей
64.		<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	2	Контроль показателей
65.		Просмотр видео-записей, игр команд, учебных фильмов.	4	Опрос

			<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры		Контроль показателей
66.			<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	2	Соревнования
67.			<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	4	Соревнования
68.			<u>Практическое занятие:</u> Инструкторская и судейская практика. Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	Судейство
69.			<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	Контроль показателей
70.			<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	2	Контроль показателей
71.			<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	4	Контроль показателей
72.			Итоговое занятие	2	Итоговый контроль
ИТОГО				216	

5 год обучения
6 часов в неделю, 216 часов в год

№	Дата плани-руемая	Дата факти-ческая	Тема	Коли-чество часов	Форма контроля
1.			Т.Б. Режим. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
2.			Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
3.			Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
4.			Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
5.			Травматизм в спорте и его профилактика. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
6.			Характеристика системы подготовки хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
7.			Управление подготовкой хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
8.			Характеристика физических качеств и методика их воспитания. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
9.			Соревнования по хоккею. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
10.			Психологическая подготовка хоккеиста. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
11.			Разработка плана предстоящей игры. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос . Контроль показателей
12.			Установка на игру и её разбор. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос Контроль показателей
13.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
14.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
15.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
16.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
17.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
18.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
19.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей
20.			Практическое занятие: Общая физическая подготовка	2	Опрос. Контроль показателей

[illegible]

[illegible]

106.			Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Контроль показателей, соревнования
107.			Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Контроль показателей, соревнования
108.			Итоговое занятие. Практическое занятие: Текущие и контрольные испытания	2	Итоговый контроль
			ИТОГО часов	216	

6 год обучения
10 часов в неделю, 360 часов в год

№	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Количество часов	Форма контроля
1.			Т.Б. Режим. Практическое занятие: Общая физическая подготовка Состояние отечественного хоккея и перспективы его развития.	4	Опрос Контроль показателей
2.			Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
3.			Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
4.			Травматизм в спорте и его профилактика. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
5.			Характеристика системы подготовки хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
6.			Характеристика системы подготовки хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
7.			Управление подготовкой хоккеистов. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
8.			Техническая подготовка. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
9.			Техническая подготовка. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
10.			Тактическая подготовка. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
11.			Характеристика физических качеств и методика их воспитания. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
12.			Характеристика физических качеств и методика их воспитания. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
13.			Соревнования по хоккею. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
14.			Психологическая подготовка хоккеиста Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
15.			Психологическая подготовка хоккеиста Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
16.			Разработка плана предстоящей игры. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	4	Опрос Контроль показателей
17.			Разработка плана предстоящей игры. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос Контроль показателей
18.			Разработка плана предстоящей игры. Практическое занятие: Общая физическая подготовка	3	Опрос

[illegible]

[illegible]

85.		<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	4	Соревнования
86.		<u>Практическое занятие:</u> Учебные и тренировочные игры	3	Соревнования
87.		<u>Практическое занятие:</u> Инструкторская и судейская практика	3	Судейство
88.		<u>Практическое занятие:</u> Инструкторская и судейская практика	4	Судейство
89.		<u>Практическое занятие:</u> Инструкторская и судейская практика	3	Судейство
90.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	3	Контроль показателей
91.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	4	Контроль показателей
92.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	3	Контроль показателей
93.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	3	Контроль показателей
94.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	4	Контроль показателей
95.		<u>Практическое занятие:</u> Восстановительные мероприятия	3	Контроль показателей
96.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
97.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	4	Соревнования
98.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
99.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
100.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	4	Соревнования
101.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
102.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
103.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	4	Соревнования
104.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
105.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
106.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	4	Соревнования
107.		<u>Практическое занятие:</u> Текущие и контрольные испытания	3	Соревнования
108.		Итоговое занятие. Текущие и контрольные испытания	3	Итоговый контроль
		ИТОГО часов	360	