

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ХОККЕЙ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Ховрин Антон Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

Оглавление

Краткая аннотация	3
Цель и задачи программы	5
Ожидаемые результаты	9
Содержание программы	
1 модуль	12
2 модуль	16
3 модуль	20
Методическое обеспечение программы	23
Материально-техническое обеспечение	25
Критерии оценивания	26
Список литературы	29
Приложение 1 (КТП)	30

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Хоккей»** предназначена для учащихся 6-18 лет.

Программа рассчитана 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. Занятия спортом важны для детей, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь. Таким образом, хоккей способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина.

Программ создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Для развития личностных качеств обучающихся психологи рекомендуют занятия командными видами спорта. Хоккей, как средство воспитания, располагает к этому и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями). Хоккей представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Хоккей»**. Данная программа дополнительного образования относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к

самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Программа модифицированная, создана на основе различных образовательных ресурсов, но подобранный материал изменён с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки учащихся.

Новизна

По форме организации образовательного процесса программа «Хоккей» является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 6-18 лет — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий хоккеем или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития хоккея Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских хоккеистов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по хоккею с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения

и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества. Кроме того, педагогическая целесообразность реализации данной программы состоит в формировании у обучающегося 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. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте». Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Цель программы: создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение базовым двигательным действиям;
- формирование культуры движений,
- обогащение двигательного опыта техническими действиями и приемами в дисциплине «Хоккей с шайбой»;

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,

- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Адресат программы:

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет, мальчиков и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хоккеем. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,

- спортивно-массовые мероприятия (соревнования, конкурсы, викторины, и др.) просмотр видеозаписей игр, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, в частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Воспитательная работа

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;

- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Работа с родителями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание. Основными формами работы с родителями являются:

- беседа-консультация (преодоления проблем конкретного ребенка);
- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;
- дни открытых дверей для родителей.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий(тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической и технической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

- Правила техники безопасности;
- Терминологию дисциплины «хоккей с шайбой»;
- Название базовых элементов вида спорта «хоккей с шайбой»;
- Развитие хоккея в России; Самарской области и города;
- Правила техники безопасности;
- Знать позиции и расположения игроков на льду;
- Организацию и проведение соревнований.

Должны уметь:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Ориентироваться в пространстве;
- Координировать свои движения;
- Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера;
- Работать в команде на льду и вне льда;

Должны приобрести навыки:

- Выполнять тактические действия в нападении;
- Выполнять тактические действия в защите;
- Выполнять упражнения приёма и передачи шайбы (техника владения клюшкой)

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- обладают чувством собственного достоинства;- умеют выразить свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
-------------------	--

<p>Метапредметные</p>	<p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	<ul style="list-style-type: none"> - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность; - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми; <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
<p>Предметные</p>	<p>В результате реализации программы ученики будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека; - значение гигиены, режима дня, закаливания, правильного питания; - организацию занятий физическими упражнениями, применение спортивного инвентаря, спортивной одежды обучающегося; - краткие сведения о технике хоккея; - основы техники безопасности, охраны жизни и здоровья. <p>Уметь:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с шайбой; - уметь владеть клюшкой; - выполнять различные торможения на коньках; - выполнять различные приемы клюшкой при передаче шайбы игроку; - выполнять контрольные нормативы; - уметь играть в команде; - уметь вести себя в соревновательной деятельности.
--	---

Основные показателями выполнения программных требований

Динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1 «Ознакомительный»

Цель: воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Обучающие:

- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- познакомить обучающихся с историей хоккея, его развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития хоккея в России, Самарской области и городе;
- правила игры в хоккей.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие выносливости и скоростно-силовых способностей;
- выполнять приёмы в защите и в нападении;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки

Учебно-тематический план 1 модуля «Ознакомительного»

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Развитие хоккея в России и Самарской области	1	-		Беседа
Техника безопасности и охрана жизни и здоровья	1	-		Беседа
Правила игры в хоккей	2	-		Беседа
Тактика игры в защите	1	6		Наблюдение
Тактика игры в нападении	1	7		Беседа, наблюдение
Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсмена	1	2		Беседа, наблюдение
Организация и проведение соревнований	1	3		Беседа, наблюдение
Особенности игры в хоккей и анализ проведенных игр		3		Наблюдение
Общая физическая подготовка	1	12		Беседа, наблюдение
ИТОГО	9	33	42	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЯ «Ознакомительного»

Тема: Развитие хоккея в России и Самарской области

Теория: Развитие хоккея в России и в Самарской области. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские соревнования по хоккею: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях. Российская Федерация хоккея (РФС), УЕФА, российские и самарские команды, педагоги, игроки.

Тема: Техника безопасности, охрана жизни и здоровья учащихся

Теория: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

Тема: Правила игры в хоккей с шайбой

Теория: Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по

технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Тема: Тактика игры в защите

Теория: Зонная защита. Персональная опека. Комбинированная защита. Создание численного преимущества в обороне. Закрытие всех игроков атакующей команды, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора шайбы.

Тема: Тактика игры в нападении

Теория: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема: Гигиенические знания и навыки

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема: Общефизическая подготовка

Практика: *обще подготовительные упражнения.* Строевые и порядковые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. 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. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.
Общеразвивающие упражнения без предметов. 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 поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади —поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Общеразвивающие упражнения с предметами 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. 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. 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. Подвижные игры и игровые

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

Тема: Подвижные игры и эстафеты

Практика: Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей шайбы.

Тема: Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

2 модуль «Базовый»

Цель: сформировать тактические навыки игры в хоккей.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие:

- развить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- приобрести специальную ловкость.
- овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Обучающие:

- обучить упражнениям для развития быстроты и выносливости;
- обучить тактике владения шайбой;
- освоение техники владения клюшкой и шайбой.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила проведения соревнований;
- основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития быстроты двигательных реакций;

- владеть клюшкой и шайбой.

Учебно-тематический план 2 модуля «Базового»

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею	1			Беседа. Инструктаж
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			Беседа
Правила проведения соревнований.	2	1		Беседа, наблюдение
Развития быстроты	-	11		Наблюдение
Развитие скоростно-силовых качеств	-	12		Наблюдение
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой	-	12		Наблюдение
Гигиенические знания, умения и навыки	1	-		Беседа
	6	37	42	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ «Базового»

Тема: Теоретическая подготовка.

Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею.

Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения. Место хоккея в общей системе физического воспитания. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях).

Тема: Правила проведения соревнований по хоккею.

Теория: Организация соревнований по хоккею. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикуляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков.

Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя. Положение о соревнованиях и его содержание.

Тема: Развития быстроты.

Практика: Стартовые рывки к шайбе с последующим ударом по воротам, в

соревнованиях с партнером за овладение шайбой. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы в борт на время. - Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок" т т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. 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 другого 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. 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. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых 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 3 м. 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 (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Тема: Приёмы техники владения клюшкой и шайбой

Теория. Основная стойка хоккеиста. Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты); обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Обводка соперника на месте и в движении. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем.

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

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест и со сменой. Передачи шайбы в парах и движении по прямой и дугам; передачи шайбы партнеру на крюк вытянутой клюшки. Передачи шайбы в движении между стойками, кубиками.

Атака ворот: одним игроком против вратаря; двумя игроками против вратаря или одного защитника и вратаря; тремя игроками против двух защитников и вратаря. Игра в различных сочетаниях игроков с определенными заданиями.

Тема: Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

3 модуль «Продвинутый»

Цель: овладение базовой техники хоккея с шайбой.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие:

- овладеть способами самостраховки при падении;
- овладеть техническими приёмами в различных игровых ситуациях (удар по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбор шайбы, основные технические приемы игры вратаря)

Обучающие:

- обучить базовой техники хоккея с шайбой.
- обучить тактике и стилю игры;
- обучить выполнять длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передачи ударом, передача коньком.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- базовую технику хоккея с шайбой;
- способы самостраховки.

Обучающийся должен уметь:

- взаимодействовать в парах;
- владеть техническими приёмами в различных игровых ситуациях;
- выполнять длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передачи ударом, передача коньком.

Учебно-тематический план 3 модуля «Продвинутого»

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
Понятие о спортивной технике	1			Беседа
Классификация и терминология технических приемов	1			Беседа

Тактическая подготовка		11		Наблюдение
Техника нападения		11		Наблюдение
Техника обороны		4		Наблюдение
Техника игры вратарей		8		Наблюдение
Итоговая аттестация		6		Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях. Сдача нормативов
всего	2	40	42	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 МОДУЛЯ «Продвинутого»

Тема: Понятие о спортивной технике. Приёмы техники

Теория: Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России.

Практика: Анализ и пути развития техники игры вратаря. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по шайбе клюшкой и остановка шайбы, ведение, обводки ложных движений, отбора шайбы, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Тема: Классификация и терминология технических приемов

Теория: Высокая техника владения шайбой – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Тема: Тактическая подготовка в хоккее

Практика: Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение

тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся - 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, её содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Тема: Техника нападения

Практика: Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Тема: Техника обороны.

Практика: Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лёд. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Индивидуальные действия (выбор места для оборонительного действия; перехват

продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником). Групповые взаимодействия (умение подстраховать партнера, переключиться). Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих.

Тема: Техника игры вратарей

Практика: Техника игры вратаря. Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому. Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Прижимания шайбы туловищем и ловушкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы подкидкой.

Тема: Итоговая аттестация.

Практика: Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является

воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- ледовая площадка (корт) 2577,2 кв. м - 1;
- специализированная машина для заливки льда - 1;
- спортивный зал – 1;
- хоккейная клюшка – 50;
- шайбы – 25 на группу;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- ворота хоккейные различного размера (детские/взрослые/мини-ворота) – 8;
- макет вратаря – 2;
- секундомер – 1.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках. Подготовка на земле осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале. В спортивном зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях на земле применяются: дорожки, координационная лестница, скоростные барьеры. Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д. Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, конусы для разметки площадки. Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь. Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв.м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для хоккея затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой хоккеистов. На учебно-тренировочных занятиях на ледовой площадке применяются: имитатор соперника, змейка для льда, шайбы. Для занятий на ледовой площадке ребенок должен быть полностью экипированный в хоккейную защиту. У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для хоккеистов.

Критерии оценивания

Для оценки реализации Программы предусмотрены комплексы контрольных упражнений и тестов, позволяющих оценить достигнутый уровень обучающихся. Юные хоккеисты выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии со своей степенью. Для положительной оценки хоккеистам достаточно выполнить предложенные нормативы.

Оценочные материалы

№	6-7 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	10,1	11,7
2	Челночный бег 3x10 (с)	11,2	10,1
3	Шестиминутный бег	800	800
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	85	77
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
	8-9 лет		
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Челночный бег 3x10 (с)	10,5	10,3
3	Смешанное передвижение по пресеченной местности на 1 км.	9,15	9,44
4	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	103
	10-11 лет		
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,7	10,1
3	Бег на 1000 м.	6,20	6,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	8	7

6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	128	118
12-13 лет			
1	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Челночный бег 3х10 (с)	9,2	9,6
3	Бег на 2000 м.	8,50	9,10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
5	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	12	6
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+3	+4
14-15 лет			
1	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Челночный бег 3х10 (с)	8,2	9,1
3	Бег на 1500 м.	10,10	12,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	12	9
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+4	+5
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	167	148
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
16-17 лет			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
2	Метание гранаты	27	15
3	Бег на 2000 м.	-	12,25
4	Бег на 3000 м.	15,20	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	8

7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	192	157

Список литературы:

1. Букатин А.Ю., Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: Физкультура и спорт., 2012.
3. Горский Л.В. Игра хоккейного вратаря.- М.: Ф и С., 2013.
4. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов– М.:Физкультура и спорт,2015
6. Матвеев Л.Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015
7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар., 2013.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия., 2013.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1 МОДУЛЬ Ознакомительный				
Развитие хоккея в России и Самарской области	1	-		Беседа
Техника безопасности и охрана жизни и здоровья	1	-		Беседа
Правила игры в хоккей	2	-		Беседа
Тактика игры в защите	1	6		Наблюдение
Тактика игры в нападении	1	7		Беседа, наблюдение
Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсмена	1	2		Беседа, наблюдение
Организация и проведение соревнований	1	3		Беседа, наблюдение
Особенности игры в хоккей и анализ проведенных игр		3		Наблюдение
Общая физическая подготовка	1	12		Беседа, наблюдение
2 МОДУЛЬ Базовый				
Основные правила техники безопасности на занятиях по хоккею	1			Беседа. Инструктаж
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			Беседа
Правила проведения соревнований.	2	1		Беседа, наблюдение
Развития быстроты	-	11		Наблюдение
Развитие скоростно-силовых качеств	-	12		Наблюдение
Приёмы техники владения клюшкой и шайбой	-	12		Наблюдение
Гигиенические знания, умения и навыки	1	-		Беседа
3 МОДУЛЬ Продвинутый				
Понятие о спортивной технике	1			Беседа

Классификация и терминология технических приемов	1			Беседа
Тактическая подготовка		11		Наблюдение
Техника нападения		11		Наблюдение
Техника обороны		4		Наблюдение
Техника игры вратарей		8		Наблюдение
Итоговая аттестация		6		Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях. Сдача нормативов
ВСЕГО	17	109	126	