

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2020

«Утверждаю»  
Директор МКОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Е.В.Попова

Приказ №112 от 31.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**Секции «Хоккей с шайбой»**

Возраст учащихся: 6 – 17 лет.  
Срок реализации: 1 год (204 часа)

Руководитель секции  
тренер-преподаватель  
Аникин М.А.

Шадринск 2020 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»
<b>Наименование программы</b>	Хоккей с шайбой
<b>объединение</b>	секция
<b>Тип программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
<b>направленность</b>	Физкультурно- спортивная
<b>Образовательная область</b>	Физическая культура
<b>Вид программы</b>	модифицированная
<b>Срок обучения</b>	1 год
<b>Возраст обучающихся</b>	6-17 лет
<b>Объем часов</b>	204 часа в год
<b>Уровень освоения программы</b>	Общекультурный базовый
<b>С какого года реализуется программа</b>	2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел I. Комплекс основных характеристик программ**

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Учебно-тематический план

Содержание программы

### **Раздел II. «Комплекс организационно - педагогических условий»**

Условия реализации программы

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Формы аттестации

Оценочный материал

Список литературы

**Приложение.** Календарно-тематическое планирование

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

### **Сведения о программе:**

Срок реализации 1 года Возврат обучающихся 6-17 лет

### **Характеристика программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.

### **Цель программы:**

формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

### **Формы и методы образовательной программы:**

**Формы:** учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

**Методы:** словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

### **Формы мониторинга результативности:**

Тестирование, практическая работа, соревнование.

### **Результативность реализации программы:**

По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей с шайбой» (далее - Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у ребенка компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МКОУ «СОШ №8» г. Шадринска

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Хоккей с шайбой» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается

ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Общей целью программы является-** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий хоккеем.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;

- освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по шайбе и остановок;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения шайбы;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения шайбой и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 6-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 6 раз в неделю по 3 часа.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по Хоккею являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хоккею являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных

изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по хоккею - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 9 – 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Количество часов на учебный год: не менее 204 часов, в неделю – 6 ч. Форма занятий - групповая.



Год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1 год обучения	204	24	180

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p><b>Теоретические знания</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>2. История развития хоккея. Характеристика хоккея как средства физического воспитания молодежи. История возникновения хоккея. Развитие хоккея в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по хоккею в России и в мире.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма</p> <p>4. Гигиена хоккеиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях хоккеем. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой медицинской помощи (до врача).</p>	4	4	
2	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><u><b>Техническая подготовка.</b></u></p> <p>Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений).</p> <p>Технику хоккея составляют специальные технические приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения,</li> <li>- катание на коньках,</li> <li>- передачи,</li> <li>- обводка,</li> <li>- удары клюшкой.</li> </ul> <p><u><b>Тактическая подготовка</b></u></p> <p>Тактическая подготовка хоккея представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,</li> <li>- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,</li> <li>- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.</li> </ul> <p>Основные приемы техники игры в хоккее и способы их выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения,</li> <li>- катание на коньках,</li> </ul>	60		60
		32		32

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удары клюшкой,</li> <li>- обводка,</li> <li>- силовые приёмы.</li> </ul> <p>Тактика нападения и тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия,</li> <li>- групповые действия,</li> <li>- командные действия.</li> </ul> <p><b><u>Правила игры в хоккее</u></b> Правила игры в хоккее. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.</p> <p><b><u>Общая физическая подготовка.</u></b> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p> <p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p> <p>Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, футбол</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p><b><u>Специальная физическая подготовка.</u></b> - катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с отягощениями</li> </ul> <p>развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и эстафеты с препятствиями.</li> </ul>	28		28
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами</li> <li>- упражнения с отягощениями</li> </ul> <p>развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и эстафеты с препятствиями.</li> </ul>	16		16
3	<p><b><u>Контрольные испытания.</u></b> - Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке</p> <p><b><u>Контрольные игры и судейская практика.</u></b> Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.</p> <p><b><u>Соревнования.</u></b> Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.</p>	4		4

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### Условия реализации программы.

#### Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9х18м.
- Футбольное поле – 25х42м
- Хоккейная коробка
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка —3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт    Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.

- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 34 пара
- Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель,** образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Зал**

- спортзал,
- площадки,
- хоккейная коробка,
- лыжная трасса,
- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

#### **Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

#### **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

#### **Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод

- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

**Типы занятий:**

**образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

**Приложение**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-2 ч	Изучение история хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея в республике. Инструктаж по ТБ	2		
3-4 ч	Влияние физических упражнения на организм занимающихся. Упражнения для рук и ног. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	2		
5-6 ч	Гигиенические знания и навыки .Закаливание и режим питание хоккеиста. Упражнения для развития мышц ног и таза. Спортивные игры	2		
7-8 ч	Врачебный контроль и самоконтроль.Предупреждение травм,оказание первой мед. Помощи..Упражнения для ног. Простейшие формы тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	2		
9-10 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
11-12 ч	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростны-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры	2		
13-14 ч	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Иммитационные упражнения. Спортивные игры	2		
15-16 ч	ОФП и СФП.ОРУ . Упражнения в паре.	2		
17-18 ч	Планирование спортивной тренировки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Спортивные игры	2		
19-20 ч	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	2		
21-22 ч	Правила соревнований.Организация и проведение соревнований.	2		
23-24 ч	Места занятий, оборудование и инвентарь. Упражнения для рук и ног. Спортивные игры	2		
25-26 ч	Силовые упражнения. Простейшие формы катание на коньках. Спортивные игры	2		
27-28 ч	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для укрепления опорно – двигательного аппарата. Спортивные игры	2		
29-30 ч	Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Спортивные игры	2		
31-32 ч	Обучение техники катания. Обучения основам техники владения клюшкой. Упражнения с теннисными мячами. Спортивные игры	2		
33-34 ч	ОРУ с предметами. Упражнения с партнёром. Спортивные игры	2		
35-36 ч	ОФП,СФП. Техника катания, техника владения клюшкой. Спортивные игры	2		
37-38 ч	Совершенствование техники катания,выполнение силовых приемов. Упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры	2		
39-40 ч	Изучение индивидуальной манеры игры. Спортивные игры	2		
41-42 ч	Упражнения для развития быстроты,ловкости,резкости. Спортивные игры	2		
43-44 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	2		
45-46 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. .Специальная физическая подготовка.	2		
47-48 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челшок»	2		
49-50 ч	ОФП Ору без предметов. СФП. Изучение броска «челшок»	2		
51-52 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты . Бег от 15 до 100 м, пробегание 30 – 60 м.	2		
53-54 ч	ОФП ОРУ с предметами: СФП Упражнения для развития быстроты.	2		
55-56 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		
57-58 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Элементы вольной борьбы на земле.	2		

59-60 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках	2		
61-62 ч	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	2		
63-64 ч	ОФП ОРУ без предметов.Торможение “плугом” , “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	2		
65-66 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Торможение.	2		
67-68 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2		
69-70 ч	ОФП. ОРУ без предметов. Ведение шайбы с клюшкой.	2		
71-72 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов.Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2		
73-74 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Остановка шайбы. Удары по шайбе.	2		
75-76 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2		
77-78 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения в паре.	2		
79-80 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей.	2		
81-82 ч	ОФП. Упражнения для развития силы,выносливости.	2		
83-84 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	2		
85-86 ч	ОФП. ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. СФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	2		
87-88 ч	ОФП. упражнения для развития морально – волевых качеств.	2		
89-90 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями.	2		
91-92 ч	ОФП. ОРУ . Силовые упражнения.Быстрый прорыв. Позиционные нападение.	2		
93-94 ч	ОФП. ОРУ. Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнером. Кистевой бросок.	2		
95-96 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Бросок по шайбе «челщёк».	2		
97-98 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениям. Упражнение в нападении, 2 против 1 го.	2		
99-100 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП. Упражнения с партнёром.Ускорение , челночный бег.	2		
101-102 ч	Общая физическая подготовка.ОРУ без предметов. Персональная защита.	2		
103-104 ч	ОФП. ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. Защита 2 е против 1 го.	2		
105-106 ч	ОФП ОРУ без предметов: Упражнения для рук, ног. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа	2		
107-108 ч	ОФП , СФП Упражнения для укрепления кисти рук.тактика обороны.	2		
109-110 ч	Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов. Специальная физическая подготовка.	2		
111-112 ч	ОФП Ору без предметов. СФП оборонительная и наступательная тактика.	2		
113-114 ч	ОФП ОРУ с предметами: Упражнения с отягощениями. СФП Упражнения с партнёром. Нападение игрока.	2		
115-116 ч	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой,подготовка к соревнованиям.	2		
117-118 ч	Общая физическая подготовка.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
119-120 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
121-122 ч	Общая физическая подготовка.Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2		
123-124 ч	Общая физическая подготовка.Научить делать финты.	2		
125-126 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование финты.	2		
127-128 ч	ОФП.СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		
129-130 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры	2		

131-132 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея	2		
133-134 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
135-136 ч	ОФП. СФП. Изучение и совершенствование кистевого броска.	2		
137-138 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой.	2		
139-140 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
141-142 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		
143-144 ч	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2		

Програма рекомендована к реализации с \_\_\_\_\_

Рецензент Ключкова Надежда Аркадьевна, зам. директора по ВР \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_ г

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_